إدارة الرياضات المائية

إعداد

أ.د / عمرو محمد إبراهيم

أستاذ الإدارة الرياضية ورئيس قسم الإدارة الرياضية والترويح

كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

أ.م.د / عادل محمد عبد المنعم مكي

الأستاذ المساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويح

كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

٢٠٠٩

إدارة الرياضات المائية

إعـــداد

أ.د / عمرو محمد إبراهيم

الإدارة الرياضية ورئيس قسم الإدارة الرياضية والترويح

كلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط

أ.م.د/ عادل محمد عبدالمنعم مكي

الأستاذ المساعد بقسم الإدارة الرياضية والترويح

كلية التربية الرياضية – جامعة أسيوط

٢٠٠٩

إهداء

نهدى هذا العمل المتواضع

إلى الذين يعملون ويسعدهم أن يعمل الآخرون

إلى الشباب المصري الطموح من المدربين والمعلمين والإداريين المتحمسين في مجال إدارة الرياضات المائية ذوى الرغبة في المشاركة الفعالة في صنع بطل السباحة المصري في الألفية الثالثة .

إلى كل حكام وإداريي و مدربي وسباحي مصر والوطن العربي ، والدارسين من طلاب كلية التربية الرياضية في مجال الرياضات المائية والإدارة .

عمرو إبراهيم ، عادل مكي

الفهرس

الفصل الأول

مهارات الإداري الناجح



مقدمة :-

تعد الإدارة الحديثة جانبا من جوانب النظام الإنتاجي في اى مجتمع فالإدارة تهدف إلى التنظيم الشامل للعلاقات الاقتصادية والاجتماعية التي تنظم روح الفريق في العمل ولقد أصبحت الإدارة عملية أساسية تعتمد عليها كل الهيئات الإدارية في تحقيق أهدافها مستندة في ذلك إلى الدعمات والأسس العلمية والخبرات المرتبطة بالعمل الإداري .

والإدارة في المجال الرياضي هي أسلوب يوضح كيفية التعامل مع الآخرين للوصول بقدراتهم إلى اعلي المستويات الرياضية من خلال التفاعل الاجتماعي بقصد الحصول على أفضل النتائج بأقل جهد ممكن والتعرف على المعوقات التي تتسبب في تعطيل وظائف الإدارة أمر حتمي لمحاولة وضع الحلول لأزالتها وتوثيق الصلة بين العاملين في القطاعات المختلفة وتهيئة المناخ الجيد للعمل .

الإدارة هي عماد تقدم كافة الأنشطة الإنسانية اقتصادية أو سياسية أو اجتماعية وبدونها يصعب الوصول إلى التقدم الذي علية عالمنا ألان .

والإدارة في ميادين التربية البدنية والرياضية لا تختلف في أهميتها عن مثيلاتها في باقي الميادين الاخري ، فهي تستمد أسسها من طبيعة العملية التربوية والتعليمية لتحقيق أهدافها وكذلك من الأساليب والمبادئ العملية حيث تتضح أهميتها فيما يلي :

- تطوير النظم الإدارية بالمؤسسات الرياضية .
- تخطيط وإدارة المنشات الرياضية .
- وضع برامج الأعداد المهني للكوادر العاملة فى المجال وتنميتها .
- تطوير برامج التدريب الرياضي .

- تطوير مناهج التربية الرياضية .
- تنظيم علاقات مؤسسات رعاية الشباب بالمجتمع .
- تنظيم علاقات الهيئات الرياضية بالمجتمع .

والإدارة نشاط متميز له علاقة مباشرة بمعظم جوانب حياة الإنسان وفى نفس الوقت هي وسيلة فعالة وناجحة لتحقيق الأهداف المنشودة لأي مجال من مجالات حياة الإنسان والإدارة فن قيادة الأفراد الذي يهدف إلى انجاز الأعمال وتحقيق الأهداف والفن هنا عبارة عن المهارات المكتسبة في تطبيق العلم بحيث يؤدي هذا التطبيق إلى أفضل النتائج وبالأسلوب الذي يرضي اهتمامات من هم موضع التطبيق فالإنسان كائن مركب متعدد الجوانب والتعامل معه يحتاج إلى قدرات خاصة .

والإدارة كعلم وفن يجب أن تتم طبقا للأسس العلمية التي تستثمر الإمكانات المتاحة إلى أقصي حد ممكن واى عمل جماعي لا يعتمد على تلك الأسس يصبح عملا ارتجاليا يعتمد على التجربة والخطأ الذي يقوم به الفرد بغية الوصول إلى تحقيق هدف من خلال تنفيذ الأعمال بواسطة الآخرين .

- الإداري الرياضي :-

يحدد تعريف الإدارة مهام اى إداري في منظمة بحثية بالتخطيط والتنظيم والقيادة والمراقبة لتوجيه المنظمة نحو تحقيق أهدافها المحددة ، لذا فان نجاح الإداري في تحقيق ذلك يعتمد على توافر بعض السمات الأساسية منها قدرته على إدارة الوقت بشكل جيد لمساعدة أفرع الاتحاد في تنفيذ سياسته وتحقيق أهدافه من الاتحاد ومن ذلك :-

- **القدرة على العمل من الآخرين :**

يجب أن يكون الإداري الناجح قادرا على التعامـــل مـــع مـــديري المنظمات الاخري وكذلك الأفراد خارج المنظمة وكل من لهم علاقة بمنظمة

- **المسؤولية والقابلية للمحاسبة :**

بالإضافة إلى مسؤولية الإداري الرياضي عن المهام المحددة للمنظمة الرياضية التي يتولي أداءها وأهدافها المحددة ، فهو مسئول عن تـــصرفات منظمته ككل فنجاح أو فشل أي إداري هو انعكاس لنجاح أو فـــشل الإداري وبالتالي فكلما زاد نطاق السلطة المتاحة للإداري كلما زادت مسئوليته .

- **التوازن بين الأهداف وتحديد الأوليات :**

فى العادة إذا تزاحمت الأهداف برزت المشكلات ويتطلـــب ذلـــك أن يكون الإداري الرياضي مفكرا تحليليا قادرا على تحديـــد واضـــحا ، هـــذا بالإضافة إلى اتساع الأفق عند تناول المشكلة حتـــى يـــتم وضـــع الحلـــول المناسبة .

- **العمل كرجل سياسة ودبلوماسي ووسيط :**

لاشك أن كل هذه السمات لابد أن تتجمع فـــي الإداري النـــاجح لأي منظمة رياضية فالإداري الناجح إلى بناء علاقات تؤيد وتـــستخدم الحلـــول التوفيقية لمشاكل منظمته وهو بذلك يعمل كرجل سياسة وقد تستدعي الآمر بعض الأحيان اللجوء إلى الانضمام إلي تحالفات ضريبية تنمي من خلالهـــا المهارات السياسية كما أن الإداري الناجح هو الذي يستطيع القيـــام بـــدور الوسيط بين أفراد منظمته لدعم الروح المعنوية والإنتاجية .

- اتخاذ القرارات :

يتطلب الأمر أحيانا حسم المواقف بقرار يصدره الإداري وقد يكـــون لهذا القرار أثار جانبية قد تسبب بعض الصعوبة في سير العمل ، فلاشك أنة لاتوجد منظمة رياضية تخلو من المشكلات والمهم أن يكون للإداري بعـــد نظر في قراره بحيث يتابع كل الإجراءات والحلول التي وضعها للمشكلة .

١- خصائص وصفات الإداري الرياضي :

أن الإداري يجب أن يتصف بالاتي :

- الصفات الجسمية :
  - أن يكون سليم القوام وخاليا من أي تشوهات خلقية أو جسمانية .
  - أن يكون ذا خبرة جيدة وقادرا على التفاعل الحركي مع الآخرين .
  - أن يكون لياقة بدنية جيدة تساعده على أداء أعمالة بكل دقة .
  - أن تكون حواسه سليمة وذات كفاءة وان يكون خاليا من الأمراض.
- الصفات البدنية :
  - أن يتمتع بصحة عقلية عالية .
  - أن يكون قادرا على التفهم والإدراك والتصور والتفكير .
  - أن يتميز بالهدوء والثبات الانفعالي .
  - أن يتمتع بالاتزان النفسي .
  - أن يتمتع بالذكاء والقدرة على التخيل .
  - أن يتمتع بقوة الشخصية .
  - أن يتمتع بالقدرة على اتخاذ القرار السليم .

- الصفات التربوية :

- أن يكون له القدرة علي التعامل والتفاعل مع الآخرين وفق صفاتهم وخصائصهم ميولهم .

- أن يكون قادراً على حل مشاكل الآخرين .

- أن يتمتع بخلق حسن ومبادئ أخلاقية سليمة .

- أن يكون متمسكاً بالمبادئ السليمة والقيم والمثل العليا .

- أن يكون قدوة للآخرين .

- أن يكون قادرا على تحمل المسئولية ومحبا للتعاون مع الآخرين .

<u>المواصفات التي يجب أن يتصف بها الإداري الفعال :</u>

- الإداري ... قائدا

أن أول صفة يجب أن يتصف بها الإداريون أن يكونوا " قادة " ذلك أن الهيئات الشبابية والرياضية تعتمد عليهم في القيادة في المستويات الأولي وهو ما عرف عسكريا " بخطوط المواجهة الأولي " ويتضمن هذا النوع من القيادات المهارات الفنية والإدارية والتفاعلية ومهارات الأداء الإداري .

- الإداري .... متخذ القرار

يجب على الإداري أن يكون قادرا على اتخاذ القرارات حيث علية أن يختار بين العديد من البدائل المختلفة حتى يصل إلى القرار السليم ويتطلب اتخاذ القرارات من الإداري تحمل المسؤولية والقدرة على المبادرة .

- الإداري .... مخططا

والتخطيط من أهم عناصر النجاح وينعكس مدي نجاح التخطيط على بقية الأنشطة الاخري ، حيث يتضمن التخطيط (تحديد الهدف - السياسات - البرامج الزمنية - تحديد الموارد) .

– الإداري .... منظما

ومن صفات الإداري الفعال أن يوضح للعاملين شكل التنظـيم الـذي يدير العمل وكذلك خطوط الاتصال الأفقية والراسية اى أن يعرف كل منهم وظيفته وموقعها في التنظيم ومن الذين يجب أن يتجهوا إليهم طلبا للعـون والمساعدة .

– الإداري .... مفوضا

يعتبر التفويض الفعال عنصرا حاسما في عملية التنظيم حيث يمكـن المشرفين من توسيع تأثيرهم خارج نطاق حدود وقتهم وطاقاتهم ومعـارفهم الشخصية ، هذا ويعتبر التفويض غير الفعال من اكبر أسباب فشل المشرفين في أداء أعمالهم .

– الإداري .... محفزا

والإداري الفعال يجب أن يتفهم حاجات ورغبات ودوافـع العـاملين وان يرتبط بين رغبات العاملين وأهداف الهيئـة وبـذلك يـصبح الإداري مسئولا عن خلق مناخ ايجابي للعمل مما يوفر الفرصة لتحفيـز العـاملين وبالتالي يخلق لديهم الدافع الذاتي على المشاركة وتحقيق الأهداف .

– الإداري .... ناصحا وموجها

والإداري الفعال يجب أن يكون ناصحا للعاملين بإتباع أساليب جديدة وحديثة للأداء وموجها للمرءوسين عند مواجهتهم للمشكلات والـصعوبات وكيفية التغلب عليها .

– الإداري .... مكافئا

الإداري هو ممثل علم الإدارة – وعلية أن يقوم بتوزيـع المكافـآت المالية ويستخدم المكافآت المعنوية وكلاهما مهم جدا بل يتوقـع العـاملون

مزيجا ملائما من كليهما ، حيث يحتاج المرعوسين دائمـا إلـى تقـديرهم والاعتراف بقيمة انجازاتهم وفى نفس الوقت يرتفع مستوي أدائهم ، كما أن الحوافز المعنوية والإثابة تزيد من إحساس المرءوس بمكانته أو مدي أهمية انجازاته .

- الإداري .... مدربا

أن الإداريين مسئولون عن تنمية قدرات المرءوسين بتـدريبهم علـى أداء أعمالهم ووظائفهم بشكل أكثر فاعلية مع إعدادهم على تحمل مسئوليات اكبر فضلا عن منحهم فرص الترقي والنمو في أعمالهم وفى الوقت الـذي تعتبر فيه الرغبة في النمو طموحا شخصيا للعاملين إلا أنة لا يمكنهم تحقيق ذلك بأنفسهم إلا بمساعدة الإداريين .

- تقسيم واجبات الإداري

يمكن تقسيم واجبات الإداري إلي قسمين :-

- مسئوليات الإداري عن العمل

- المشاركة في وضع الأهداف وبرامج العمل	- اتخاذ القرارات التشغيلية
- التوجيه وإعطاء الأوامر والتعليمات لتنفيذ العمل	- العمل على خفض التكاليف
- تحسين وتطوير أساليب العمل	- الارتقاء بمستوي العمل
- المحافظة على الأجهزة والمعدات والآلات	- إعداد وكتابة التقارير

- مسؤوليات الإداري عن العاملين

- اختيار وتدريب المرءوسين	- تحفيز وقيادة المرءوسين
- حل مشكلات المرءوسين	- تشجيع التفكير الابتكار
- توجيه النقد والإرشاد للعاملين	- المحافظة على الانضباط
- متابعة وتقييم أداء المرءوسين	- توزيع العمل والمهام على المرءوسين

- المهام التي يقوم بها إداري الفرق الرياضية خلال الموسم الرياضي :

ويمكن تقسيم تلك المهام إلى أربع مراحل أساسية وهي :

- مرحلة الإعداد :

وفيها يقوم إداري الفرق الرياضية بالمهام الآتية :-

- الكشف الطبي لجميع اللاعبين من خلال طبيب مختص .
- الإجراءات الإدارية بالنسبة لتعاقد اللاعبيّن .
- استخراج بطاقات اللاعبين من الاتحاد الرياضي .
- التجهيز والإشراف على ما يخص وحدات التدريب وحجرات خلع ملابس وأدوات المعلب وغيرها .
- عمل إجراءات إدارية لعمل مباريات ودية مع فرق أخري .
- الإشراف على التغذية سواء أثناء التدريب أو المباريات الودية .

مرحلة المنافسة :-

- كتابة ورق التسجيل للمباراة الرسمية .
- حجز أماكن الإقامة في حالة المباريات الخارجية .
- عمل إجراءات التبديل أثناء المباريات .
- إنهاء الإجراءات المالية والإدارية مع حكم المباراة .
- حجز التغذية الخاصة باللاعبين والإشراف عليها في المباريات الرسمية والودية .
- إنهاء إجراءات وسيلة المواصلات الخاصة بالفريق سواء داخل البلد أو خارجها .

مرحلة ما بعد المنافسة :

- عمل تقرير شامل للموسم الرياضي وموقف الفريق بالنسبة للفرق الاخري .
- عمل تقرير فردي لكل لاعب أثناء الموسم .

المرحلة الانتقالية

- الاستعداد للموسم .
- كتابة المقترحات والسلبيات والايجابيات الخاصة بالموسم الرياضي .
- الاستعداد لإجراء التعاقدات مع اللاعبين الجدد .

وهناك بعض المبادئ الهامة التي يجب على الإداري الناجح أن يتحلي بها ويقوم بدراستها دراسة تفصيلية ومنها (مبدأ التواصل – مبدأ العمل مع الآخرين – مبدأ تعليم المهارات والقيم – مبدأ خلق الحافز لدي السباحين – مبدأ التدريب والقانون) .

مبدأ التواصل

يمكن تعريف التواصل نظريا بأنة عملية تشبه الرموز ، وقد حدد الباحثون بعد دراساتهم عن التواصل بان كل ما نكتبه ونقوله ونؤمن به يعتبر رموز نستخدمها للتعبير عن الأفكار والمعتقدات والمشاعر ومن هنا نجد بان الكلمات هي نوع من الرموز ، تماما كما نضرب بالقدم على الأرض او الصفير او التلويح بالمناديل ولكن بالتأكيد فان الكلمات هي الرموز الأفضل للتعبير عن النفس بطريقة يفهمها الآخرون وبسبب تداخل العديد من العوامل التي تؤثر علي عملية التواصل فقد لا نتواصل دائما بشكل فعال في اى وقت وظرف .

ويتألف التواصل كمهارة تؤثر على فعاليتك كمدرب من العديد من العناصر والمكونات التي يجب إدراكها واستيعابها ويساعد استخدام تقنيات التواصل الملائمة على تعزيز فعالية المدرب ، فالتواصل بطبيعة الحال عنصر هام في كل ما تقوم به ، فإذا كنت تملك مهارات التواصل ، فسيعزز ذلك قدرتك على التعليم والتحفيز ، وإذا لم تكون هذه المهارات ، فان ذلك يعني معاناة إضافية للمتدربين .

تتمثل النقاط التي سيتم مناقشتها في هذا الفصل بما يلي :-

- مكونات التوصل
- إرشادات لتواصل فعال
- التواصل وأسلوبك التدريبي

مكونات التواصل

يتألف التواصل من ستة مكونات يمكن تقسيمها إلي ثلاثة فئات مميزة :

أولا : يتضمن التواصل إرسال واستقبال .

ثانيا : التواصل نوعين شفهي (ما نقوله) ولا شفهي (مانفعلة).

ثالثا : يشمل التواصل إيصال المعلومة والتفاعل أثناء إيصالها .

أولا : إرسال واستقبال المعلومات :-

يشبه التواصل الشارع ذو الاتجاهين لكونه يشمل إرسال وتلقي المعلومات ، فعند التواصل مع السباحين يجب استعمال طريقة مباشرة لمخاطبتهم بطريقة مفهومه بالنسبة لهم ، وذلك باستعمال الكلمات والمصطلحات البسيطة عند مخاطبة السباحين الشبان ، والمصطلحات الفنية عند التعامل مع السباحين من ذوي الخبرة والمعرفة ، تابع : على سبيل المثال ، هاتين الطريقتين في شرح الحركة المجدافيه عند السباحة ، الطريقة الأولي : " حاول تحريك يديك على شكل حرف S عند ضربات اليد فذلك يساعد على لمس اكبر كمية من المياه وبالتالي التقدم بشكل أفضل " والطريقة الثانية : " كلما زاد الضغط على اليدين عند ضربات اليد كلما زادت الفاعلية لدفع الجسم خلال الماء .

تحريك اليدين على شكل حرف S سوف يساعد على الاستمرار في ضغط اكبر كمية ممكنة من المياه لتوليد المزيد من الضغط والكفاءة " وهنا نجد كيف تم استخدام كلمات وعبارات بسيطة في الطريقة الأولي من الشرح ، مثل " لمس – التقدم " ، فهذا النمط يلائم السباحين الشبان ، بينما تم

استخدام كلمات وعبارات أكثر تعقيدا في المثال الثاني ، مثـل " ضـغط – كفاءة – تحريك الجسم في الميـاه " وهـذه الطريقـة تـلاءم الـسباحون الأكبر عمرا .

حيث أن التواصل يشبه شارع من اتجاهين ، فيجب الإصغاء جيـدا للسباحين تماما كما التحدث معهم ، وهنا تتجلي أهمية التعـاطف والـتفهم حاول الإصغاء إلى ما يقوله السباحون وفهـم الكلمـات والمـشاعر التـي يستخدمونها فمثلا عندما يقولون : " حضرة المدرب لماذا لا تؤدي التتابعات مرة أخري اليوم " قد يعني ذلك رغبتهم بالحصول على التسلية أكثـر منـه لتجنب أداء فترة تدريبية صعبة .

ثانيا : التواصل الشفهي و اللاشفهي :–

يتضمن التواصل الشفهي واللاشفهي اسـتعمال الكلمـات والتعبيـر الإيحائية (الإشارات) كطرق للتواصل ، فالناس تتعلم معـاني الإشـارات والتعبير كرموز للتواصل تماما كما يتعلموا المعاني ، وبالتاي مـع الأيـام سيتعلم السباحون معاني الإشارات التي تستخدمها وسيكونون قادرين علـي الاستجابة وردة الفعل تبعا لذلك .

وهنا يبرز السؤال : " كم أنت دقيق في اختيار الكلمات والإشارات التي تستخدمها ؟ على أية حال ، يمكن أن تطور مهـارات التواصـل الـشفهية والشفهية وذلك بإتباع التالي :

- استخدام كلمات محددة وار شارات تفي بالغرض.
- مراقبة كلماتك وإشاراتك .

وتجدون أدناه يساعدكم على تقوية هاتين الإستراتيجيتين ، حاول كتابة كلمة أو عبارة للتواصل الشفهي ، وحاول وصفها بإشارة أو يعبر لاشفهي يمكن أن تستخدمه في كل من الحالات التي نقوم باستعراضها .

الحالة	التواصل الشفهي	التواصل اللاشفهي
استحسان الأداء (الاشاداه بالمهارة والتدريب بشكل حسن) عدم قبول الأداء (سوء السلوك) تشجيع (كلمات : ناقس – تابع)		

تعكس الكلمات والأفعال ما تحمله من قيم وتوجيهات ، فعبارات مثل : " أنت تملك دماغ قندس " ، وتعبير مثل : " يبدو بان دماغك قد تبلل بالمياه " يمكن أن تكون على سبيل الدعابة ، ولكن تحمل في مضمونها توجيه سلبي ، تذكر بأنة دائما ما يتم ومن خلال العبارات الطريفة التي تقال على سبيل المزاح إيصال رسالة ما تحمل قدر محدد من الجد والحقيقة ، لذلك فان التواصل من خلال التوجيه السلبي قد يكون مؤذيا سلبا على الحصول المدرب على مصداقية وثقة من السباحين ويجب بدلا من ذلك استعمال عبارات مثل : " أنا أفضل أن لاتفعل ذلك لان ...." او يبدو هذا سخيفا ، ولكن ليس سيئا .... " فهذا النوع من الكلمات توفر معلومات يحتاجها السباحون ، وتساهم في تعزيز علاقتك معهم مما ينعكس إيجابا على تطورهم .

المحتوى والعاطفة

تحمل كل رسالة محتوى وعاطفة فعند إتباع مبادئ إرسال وتلقي المعلومات والتواصل الشفهي واللاشفهي ، سيكون المحتوى والعاطفة لرسالتك ملائما وفعالا وهناك وجهان من العواطف تستدعي الدراسة والبحث .

أولا : يجب اعتبار العاطفة كمجموعة من المشاعر المختلفة تتراوح مابين الإثارة الشديدة إلى الهدوء الكامل وعند ذلك نري الشخص الأكثر تعبيرا ، سواء كان التعبير بالقفز أو الصريخ أو التلويح فمهما حاولت أن تخفي مشاعرك فانك لن تستطيع فعل ذلك حتى الإفراد ذوي الشخصية الحديدية أو الشديدة الهدوء والبرود فأنهم يعبرون عن مشاعرهم فالأشخاص الذين يتمتعون بقدر كبير من الهدوء و وعدم القابلية للتغير فأنهم يعبرون عن عواطفهم بالبرود والعزلة والفتور و القساوه والابتعاد عن الآخرين وبالتالي يساعد اختيار كلمات وإشارات معينة علي صقل مهارات التواصل الشفهية واللاشفهية .

ثانيا : تشير الدراسات بان الرياضيين يتمتعون بمقدرة على كشف الحالة العاطفية للمدرب والتفاعل معها أكثر من قدرة المدرب على كشف حالاتهم العاطفية والاستجابة لها .

وتعتبر عملية التقييم الذاتي والانتباه إلى أخلاق الآخرين من أهم مهارات التواصل وستحصل مع مرور الزمن على المزيد من المهارات في كيفية إظهار نفسك وكشف كيف يظهر السباحين في فريقك أنفسهم .

إرشادات للتواصل الفعال

لاتتطلب عملية تحسين مهارات التواصل عـصا سـحرية ، يتـضمن التواصل العديد من المكونات ويعتبر مهارة تنمو مع الممارسة الفعالة وهناك إرشادات تساعد علي التواصل مع الآخرين بطريقة أكثر فعالية :

١- التواصل مع الآخرين تبعا لحالتهم العاطفيـة ومـستواهم الفكـري واجعل مستوي التواصل منسجما مع قدرة الطـرف الأخـر علـى الاستيعاب والتلقي فهذه الطريقة هي الأكثر ديناميكية لقيادة عمليـة تطوير السباحين قدم بعض المفاهيم والمـصطلحات التـي يمكـن للسباحين فهمها ، وحاول وضعهم في تحديات جديدة تتمثل بالتفكير في حسن التصرف في المواقف .

٢- قدم إرشادات دقيقة وواضحة واستبعد الكلمـات والعبـارات الغيـر ضرورية وحاول عدم استخدام بعض الكلمات مثل " يعني " طبعا " مثلا " حيث تساهم هذه الكلمات في إخراج الحديث عن هدفـه فـي الوصول إلى نقطة أو فكرة معينة ، وتجعل عمليـة التوصـل إلـى الخلاصة مجهدة ومملة للمتلقي .

٣- حاول تقديم معلومات ملائمة للحالة وتعامل مع الحالات مباشـرة ، وتابع تقدم العمل وحال أن لاتتوقف عنـد أحـداث مـن الماضـي وتتناولها بإسهاب وتفصيل ولا أن تتنبأ وتخمن حول ما سيحدث في المستقبل ولا أن تؤجل التعليق على حدث ذلك حيث ستملك الوقـت لتعلق بطريقة أكثر تفصيلا وإسهابا في وقت أخر .

٤-تحكم بعواطفك ولا تكتب مشاعرك في الداخل أو تطلق لهم العنان بدون سيطرة راقب نفسك واختر كلماتك وأخلاقياتك بحرص وعناية واظهر عواطفك بطريقة مدروسة وهادفة

٥- علق على الأفعال والحالات بدون تحقير. الأشخاص فالشباب يفسرون التعليقات الايجابية أو السلبية حول الحالة بشكل شخصي لذلك يحتاج السباحون المعرّفة بان سلوكهم ملائم أو غير ملائم فيجب أن تعلمهم بدون إطلاق اى حكم شخصي يتعلق بهم .

التواصل وأسلوب التدريب

تعكس الطريقة التي تتواصل بها أسلوبك التدريبي فكلما زادت ميولك الديكتاتورية في التعامل وتوجيه الرياضيين بدون الإصغاء لهم كلما كان هامش التواصل من قبلهم أضيق حاول أن تظهر رغبة في الإصغاء للأسئلة والتعليقات فإذا لم يبادروا بتوجيه تعليقاتهم وملاحظاتهم طواعية فهناك إستراتيجية فعالة يجب أن تتبع توجيهاتك باستعمال الأسئلة حاول أن تسألهم حول مدي فهمهم لما قدمته واطلب منهم إخبارك بما قلت لهم وافعل ذلك بنوع من التعاطف والتفهم بحيث تجعلهم يدركون بان هدفك من ذلك التأكد من مدي استيعابهم كما بإمكانك الحصول على رؤية ذات قيمة كبيرة للطريقة التي يفكرون بها وذلك بسؤالهم عما يشعرون به .

وبإمكانك أيضا تضييق هامش التواصل بينك وبين السباحين عندما تكون أكثر سلبية وبطريقة مبررة وأكثر فعالية وذلك عند تدريب السباحين المخضرمين فيجب أن يكون التواصل بسيطا ومحددا بما يتماشي مع الغرض والهدف المراد من هذا التواصل .

في بعض الأحيان يسيطر السباحون الاقوي صوتا علـــى زملائهـــم الأكثر هدوا وبالتالي يجب ان تمنح الفرصة لكافة أعضاء الفريق للحـــديث والتعبير عن أرائهم .

مبدأ تعليم المهارات والقيم

تعتبر كلمتا " تعليم " وتعلم " الكلمتين الأكثر استخداما في العمليات التعليمية فتقع مسئولية التعليم على عاتق المدرسين فيما من المفترض أن يبحث الطالب عن التعلم وعلى ذلك تحتوى العمليات الفعلية وراء التعليم والتعلم على الكثير من الافتراضات فالتعليم يحمل في مضمونة افتراض وجود شخص ما يدعي المعلم يقوم بإدخال المعلومات في رأس شخص ما وسيكون عملك في تعليم مهارات السباحة أسهل بمراحل إذا كان هذا الافتراض صحيحا ولكنة ليس كذلك .

وفى الجانب الأخر يحتوى التعلم على فرضية تقول بان المعلومات التى يتم عرضها يمكن تعلمها وسيكون ذلك صحيحا عندما تكون عقول الطلاب مثل قطعة الإسفنج ، دائمة الاستعداد والقدرة على الاستيعاب وامتصاص كافة المعلومات التي يتم تقديمها ولكن الأمر ليس كذلك أيضا .

يرتكز التعليم على عدة عوامل إلى جانب وجود المعلم ، كما يعتمد التعلم على العديد من العناصر بالإضافة إلى وجود الطالب ويتمثل هدفك كمدرب سباحة في مساعدة السباحين في الحصول على المعرفة اللازمة لتعزيز أدائهم وبالتالي فأنت في حاجة لفهم هذه العوامل التي تؤثر على هذه العملية التربوية لتتمكن من تقديم مهارات وقيم السباحة بطر تزيد من مقدرة السباحين على التعلم ،

وتتضمن عملية التعلم عرض وشـرح للمهـارات الواجـب علـى السباحين اكتسابها وصقل هذه المهارات ووضعها في الطريق الصحيح فيما بعد ، وفى الواقع فان التعلم عملية تطور طويلة الأمد تتألف من عدة مراحل تبدأ من مرحلة تقديم المهارة والتي تكون بداية الطريق ويستمر التعلم طالما السباحون قادرون على ممارسة مهـارتهم وصـقلها ويمكـن أن تتحـول المهارات التي تم تعلمها بشكل حسن إلى عادات يتم تأديتها بشكل طبيعـي وتلقائي وبدون جهد ذهني أو تفكير ،

وأثبتت طريقة التعليم التقليدية (الكل – الجزء – الكـل) فعاليتهـا لتصبح الطريقة المناسبة للتعليم وفيها يتبع المدربون مبدأ عرض التجربـة ككل على السباح باعتبار هذا الأسلوب هو الأفضل لتعلم المهارات وتبدأ هذه الطريقة بعرض المهارة الواجب تعلمها ثم محاولة أدائها بالكامل وبعد ذلـك تقسيمها إلى الأجزاء التي تتكون منها ، والتأكد من تعلم كل جزء على حداه بعمق وحسب التسلسل ، وبعد ذلك تركيب هذه الأجزاء معا في حركة واحدة وتتمثل صعوبة هذه المهمة وتعقيدها في العوامل التي تقرر مـدة التركيـز على " الكل " وعلى " الجزء " ومدي اعتماد الأجزاء على بعضها والمستوي المهارى لدي الرياضي .

وهناك نوع من سوء الفهم لعبارة " تؤدي الممارسة إلـى اكتـساب المهارة بشكل صحيح " لتوضيح هذه العبارة بشكل أدق ينبغـي القـول أن الممارسة تؤدي إلى اكتساب العادة التلقائية فقط أما اكتساب المهارة بـشكل صحيح فيحتاج إلى ممارسة صحيحة قدر الإمكان فإذا تم ممارسة المهارات

بشكل غير صحيح فإنها تؤدي إلى اكتساب عادات غير صحيحة وبالتالي الممارسة الصحيحة فقط هي التي تؤدي إلى كاكتساب المهارات الصحيحة .

وسيتم في هذا الفصل استعراض الموضوعات التالية :

- العوامل المؤثرة على التعلم .
- مبادئ العرض والشرح الفعال .
- المهارات والقيم الواجب تعليمها في السباحة .

العوامل المؤثرة على التعلم

تؤثر العوامل الشخصية والعوامل المحيطة على مدي جودة التعليم والتعلم من حسن الحظ إننا نستطيع التحكم بهذين العاملين وتطويرهما وبطبيعة الحال تعتمد فعاليتك في تعليم المهارات على قدرتك على عرض المعلومات بطرق هادفة وجذابة وقدرتك على توفير بيئة محيطة تسمح للسباحين بالتركيز على المعلومات وتدعيمها والتفاعل معها .

ينبغي عليك كمعلم أن تتحدث بوضوح وبمقاطع منتظمة تمكن السباحين من المتابعة فسيجد السباحون صعوبة في فهمك إذا كنت تعاني من عقه في لسانك أو كنت تتكلم بتمتمة أو كلام غير مفهوم أو التحدث بصوت عالي جدا أو ببطء شديد أو سرعة زائدة لاحظ كيف يقوم الرواة بتلاوة الأفلام الوثائقية بوضوح وبسرعة ثابتة وكيف يتوقف بين وقت لأخر للتأكيد على أهمية بعض النقاط واعتبر جلسة التعليم كرواية لفيلم وثائقي عن السباحة وبالإضافة إلى ذلك يجب تركيز النظر على السباحين واستعمال

كلمات مفهومة بالنسبة لهم مع تقديم بعض المصطلحات الجديدة من وقـت لأخر وعند ذلك حاول شرح هذه المصطلحات ودعم الشرح بأمثلـة هادفـة كما إن قدرتك علي العرض من الأمور الهامة جدا وإذا تكن قـادرا علـى تقديم عرض جيد فحاول الاستعانة بشخص قادر على ذلك .

العوامل الشخصية

وهي صفاتك وميزاتك كمعلم وميزات السباحين كطلاب وتجد فـى لجدول التالي العديد من هذه العوامل الشخصية .

العوامل الشخصية المؤثرة على التعلم	
المعلمون	**الطلاب**
القدرة الكلامية	الرغبة
تركيز بؤرة العين	اليقظة
المفردات	المفردات
المعرفة	القاعدة المعرفية
الحماس	النضج
إيحاء لا شفهي	الخبرة
استعمال الأمثلة	المهارة البدنية
القدرة على العرض	عدم القدرة على التعلم
	أساليب التعلم

وتأتي رغبة السباحين بالتعلم وانتباههم كعوامل رئيسية فعندما ينعدم الاهتمام والانتباه لدي السباحين فستنعدم المقدرة على التعلم كمـا ينبغـي ، علما بان الشباب اقل نـضجا ولا يـستطيعون الانتبـاه لفتـرات طويلـة كما البالغين .

وسيساعدك المتدربون الأكبر عمرا علـــى ضـــبط الوقــت الـــلازم والمستوى الملائم للمحاضرة التي تقدم للسباحين على اخــتلاف أعمـــارهم ومستوياتهم وسيساعدك الحماس وتقديم أمثلة هاذفة يتفاعل معها الـــسباحون على استقطاب اهتمامهم والمحافظة على تركيزهم حتى انتهاء المحاضرة او الحصة التدريبية .

وينبغي أن تتماشي الأمثلة التي تقدمها والمفردات التي تستعملها مع القاعدة المعرفية للسباحين وخبرتهم ومفرداتتهم كما تؤثر المهارات البدنيـــة للسباحين وقدرتهم على ممارسة المهارات التي تم عرضها تأثيرا كبيرا على مدي دعم العرض الذي تقوم به وينبغي عليك عرض المعلومات بمـــستوي ملائم للسباحين مع الاهتمام الخاص بالسباحين الذين يعـــانون مـــن بعــض الإعاقة في قدرات التعلم مثل صعوبة فى السمع او الرؤية .

عوامل البيئة المحيطة :

قد تتمكن من السيطرة على بعض العوامل البيئية المحيطة والمؤثرة على العملية التربوية ولكن لن تتمكن من السيطرة علـــى كافـــة العوامـــل والطريقة المثالية في التعامل مع هذه العوامـــل تكمـــن ب : (١) : عـــالج العوامل التي تستطيع السيطرة عليها واستخدامها لـــصالح الفريـــق ، (٢) : استعمل العوامل الخارجية عن نطاق سيطرتك بطريقة تعود بالفائدة عليك ، (٣) : قلل من تأثير العوامل التي تعيق العملية التربوية هناك عرض لبعض العوامل البيئية فى الجدول التالي .

العوامل البيئية المحيطة والمؤثرة على العملية التربوية	
يوم الحصة التدريبية	الضجيج الصادر من الخارج
زمن الحصة التدريبية	المشاهدين
مدة التدريب	تشتيت أنظار السباحين
مدة تقديم المادة العلمية	أضاه
توزيع المجموعات وترتيب السباحين	درجة حرارة الهواء والمياه
زمن وضع المواد الكيميائية في المياه	مي توافر الأجهزة

وأيضا أنت تملك السيطرة على ترتيب السباحين وصفهم بطريقة تساعدهم على رؤيتك وسماعك بوضوح وبالتالي التقليل إلى ابعد حد ممكن من كل ما يشتت تفكيرهم أو حواسهم وقد تملك أو لا تملك السيطرة على التجهيزات المتوفرة لك ، أو حالة المياه فإذا كان بالإمكان تحسين التجهيزات أو شروط المياه اطلب توفير تجهيزات وتحسين شروط المياه من المعنيين والقادرين على التحكم بذلك .

مبادئ عرض النماذج والشرح الفعال

يجب أن يتأكد المدرب من التعليم باستعمال كافة أساليب التعلم والتي تتضمن التعليم باستعمال كافة الوسائل التي تلبي متطلبات الطلاب مع اختلاف طرق استجاباتهم سواء للوسائل البصرية أو للإشادات الجسدية أو الطرق الشفهية وتذكر استعمال طريقة (الكل – البعض – الكل) عندما يكون ذلك ملائما للغرض .

ويتم عبر شرح ملائم تقذيم الموضوع الواجب تعلمه وشرح كيفية الأداء وتبرير أهمية الموضوع عبر عرض أسباب منطقية تؤيد هذه الأهمية كما يظهر العرض الملائم كيف يتم الأداء وفى ارض الواقع يجب استيفاء الشرح بعرض النموذج فلن يكون التعلم مثاليا إذا لم تنجح في الشرح إثناء عرض النموذج أو فشلت في العرض الكاف لما قمت بشرحه ويمكن متابعة مبادئ العرض والشرح الفعال في الجدول التالي :

مبادئ الرضا الفعالة
١- قدم العرض في بيئة أمنة خالية من التهديدات ٢- قدم العرض داخل أو خارج المياه ٣- قدم العرض بشكل واضح ليتسنى للجميع الرؤية ٤- قدم العرض من عدة زوايا – أمام – خلف – أعلي – أسفل ٥- حاول استخدام وسيلة المشاركة الفعالة ٦- قدم العرض بايجابية ٧- ادعم العرض بشرح فعال
مبادئ الشرح الفعال
١- ركز على موضوع واحد في كل وقت ٢- اعرض في مستوي ملائم للسباحين ٣- استعمل أسلوب موجز ومختصر ٤- ركز الانتباه على الأساسيات : الذراعين – الساقين – الجسد والقدمين ٥- كن واضحا ومحدد ٦- قدم العرض بايجابية ٧- ادعم العرض بشرح فعال

والعرض الايجابي يعني أولا عرض ماذا ينبغي فعلة قبل عرض ما لاينبغي فعلة ويتم تطبيق ذلك عند تعليم المهارات لأول ومرة وعند التعليق على أداء الماهرات فيما بعد بهدف تصحيحها فعلي سبيل المثال اشرح واعرض كيف أن الاحتفاظ بالمرفق العالي شوق يساعد الجسم على الدوران والمحافظة على الإيقاع التنفس بسهولة لذلك تأكد من وضع المرفق عاليا خلال مرحلة الحركة الرجوعية اى عندما تخرج الذراع من الماء وتصل للأمام .

يحتاج السباحون أن تخبرهم ما ينبغي عليهم فعلة ، وطريقة مهارتهم وتصحيحها قبل اى شيء أخر ، أكثر مما يحتاجون لإخبارهم عما لا يجب عليهم فعلة وأيضا مع الوقت سيؤدي تكرار العبارات السلبية إلى أن يركز السباحون تفكيرهم على الأمور التي ينبغي عدم القيام بها أكثر من تلك الواجب فعلها ويمكن أن يكون من المفيد عرض أسباب عدم القيام بشيء ما بعد أن يستوعب السباحون المهارات وينجحون بتطويرها بعض الشيء ولكن هذا العرض فعالا في المراحل الأولي لتعليم المهارة .

مبادئ تقديم التغذية الرجعية

تنظم العديد من مبادئ العرض والشرح الفعالين عملية تقديم المعلومات التي تهدف إلى وضع الجهود في إطارها الصحيح وصقل المهارات أو التعليق على الأداء حيث أن صقل المهارات يحتاج إلى الممارسة فكلما تم تصحيح المهارات في وقت أبكر كلما كانت فترة تطوير المهارات لدي السباحين أسرع ولتحقيق هذه الغاية ، حاول إتباع المبادئ التالية :-

١-صحح الخطأ بأسرع وقت ممكن .
٢-اعرض واشرح كيفية تصحيح الخطأ بشكل ايجابي .
٣-اطلب من السباح عرض المهارة لك وبشكلها الصحيح .
٤-حاول صياغة سلوك الرياضي ولك بمكافئته شفهيا عندما يكون ادئة قريبا من النتيجة المرغوبة وكلما كان ادئهم اقرب من المطلوب كلما زاد التشجيع الشفهي لهم .

وفى الواقع أنت بحاجة للحرص في تصحيح الخطأ بالسرعة الممكنة لتجنب المضاعفات ولن يؤدي الصريخ في وجه السباح عند بداية التدريب من على منصة البدء إلا أن يتشتت تركيزه والتأثير سلبا على أعصابة وفى هذه الحالة يجب أن تقوم بتقديم تغذية رجعية ، معلومات سابقة نافعة) حالما يبدأ السباح فالانتظار حتى ينتهي التمرين بالكامل قد يكون تأخيرا غير مبرر فعندها قد لا يتذكر السباح الخطاء الذي ارتكبه او قد تنسب ان تقوم بتقديم التغذية الرجعة علي الخطأ الذي تم ارتكابه وحاول استعمال يديك فى التحكم بحركات الذراعين والقدمين والرأس والجسد للسباحين فذلك سوف يضمن استيعابهم للمهارة وحثهم على تنميتها وتطوير أدائها بالشكل الصحيح وتأكد م دعم ذلك بمراقبة السباح بحرص وعناية ولعدة مرات إلى أن تصبح واثقا من ثبات اداتة الصحيح للمهارة التي تقوم بالإشراف على اكتسابه لها وقد تحتاج إلى أن تقوم بتقديم المزيد من المعلومات السابقة النافعة (التغذية الرجعية) فى عدة مناسبات وبطرق مختلفة قبل تصحيح المشكلة وهنا عليك بإتباع المبادئ التالية والتي تتألف من خمسة خطوات ، لضبط مبادي تقديم التغذية الرجعية على أداء السباح .

١–حول الإشارة إلى الخطأ ووصفة بشكل كامل .

٢–قم بوصف طريقة الأداء الصحيح وكيفية تصحيح الخطأ .

٣–اشرح كيف أن تصحيح الخطأ سيساعد السباحون على السباحة بطريقة أفضل .

٤–أفسح المجال للسباحين على تأدية المهارة بشكلها الصحيح .

٥–قدم التغذية الرجعية على كيفية تأدية المهارة مع نوع من التشجيع .

المهارات والقيم الواجب تعليمها في السباحة

تم عرض العديد من المهارات والقيم الواجب تعليمها فى هذا الفصل بعض مهارات السباحة هذه أكثر أهمية للتعليم مبدئيا من المهارات الاخري وأيضا ينبغي تعلم القيم أولا حيث أنها تشكل الأساس للقيم الاخري وكيفية توجه عملنا ما يلي قائمة بأهم مهارات السباحة الأساسية الواجب تعليمها للسباحين المبتدئين :

- وضع الجسم
- القوة الدافعة
- الحركة الرجوعية
- ميكانيكية التنفس
- التوقيت والتوافق

وتشكل هذه المهارات الرئيسية الخمس الأساس للأداء الفعال ، وهي العناصر المكونة لمهارات السباحة الاخري مثل الدوران ضربات الرجلين تحت الماء ، القيم الأكثر أهمية :

يتم تداول قيم مثل الروح الرياضية والانضباط والعمل الجماعي بشكل شائع كأهم نواتج المشاركات الرياضية ووان السباحون سيتعلمون القيم والمواقف التي تعرضها لهم ومن تذكر وردك كمدرب وتذكر حاجات السباحين عند تعليهم القيم .

وتختلف السباحة عن العديد من أنواع الرياضات الاخري من حيث كونها رياضة فردية وجماعية في نفس الوقت وبالتالي فقد يكون التأكيد على القيم الهامة مختلفا بعض الشيء بالنسبة للسباحة مقارنة مع كرة السلة او كرة القدم حاول إكمال التمرين إدانة والذي قد يستغرق بعض الدقائق وذلك لتوضيح بعض القيم في السباحة أولا : صنف خمس من القيم التي تود تعليمها ، ثانيا : حاول ان تصف كيف تود تقوم بتعليم القيم ومن الطبيعي ان تتبدل هذه القيم تبعا لعمر السباح

القيم التعليمية للأعمار من ٨ سنوات اقل :-	كيف تقوم بتعليم هذه القيم ؟
مثال : احضر بنفسك أدوات التدريب مثال : احضر في ميعاد بدء التدريب ١- ٢-	
القيم التعليمية للأعمار من ١٠ ، ٩ سنوات :-	كيف تقوم بتعليم هذه القيم ؟
مثال : شجع زملائك بالفريق مثال : ساعد الآخرين على تعلم المهارة ١- ٢-	

وتتركز بعض القيم الواجب تعليمها للسباحين على ما يلي :-

- تعتبر المنافسة والسعي للتفوق على النفس فى الأداء الممتعة فيمكن لكل سباح المنافسة ضد الساعة (ومن الأداء) وضد النفس وضد السباحين الآخرين ومن المزايا الفريدة للسباحة قدرة السباحين على المنافسة جنبا إلى جنب أكثر من المنافسة المباشرة ضد بعضهم البعض وبالتالي يسعي السباحون لمساعدة بعضهم البعض على تحقيق أفضل أداء ، فيساعد السباح المتفوق فى السرعة السباحين الآخرين الأقل سرعة ، بشكل يظهر تضامن السباحون لتحقيق النجاح حيث أن جزءا هاما من السعي لتحقيق أفضل أداء في المنافسات ذات المستوي العالي يكمن فى رؤية السباح الأسرع في سباق محدد .
- تعتبر السباحة تجربة حياة ممتازة ورياضية تهيئة بدنية ويمكن ان تكون جزاء من أسلوب حياة صحي ومن هنا يجب الاستمتاع بممارسة فعاليات صحية مثل السباحة ، فإذا لم يشعر السباحون بالمتعة أثناء ممارسة السباحة فينبغي عليهم التوجه نحو ممارسة أشياء أخري قد تكون أكثر متعة لهم وعلى النقيض من ذلك فان العادات غير الصحية مثل إساءة استعمال الجسم وذلك بتعاطي المخدرات وشرب الكحول يحد بشكل كبير من إمكانية الاستمتاع بممارسة السباحة ويؤثر على نمط الحياة بالكامل .
- يشعر السباحون بالرضي عند صياغة أهداف شخصية وأهداف للفريق وتلبيتها ويجب على السباحين تعلم كيفية تقييم أدائهم بشكل ذاتي وموضوعي وكيفية السعي للتحسن ولا يعني الرضي

بالضرورة الرضي عن النفس بل يعني الاستمتاع بما يتم انجازه مع الحفاظ على التطلع للتحسن والتطور .

- التعاون بين أفراد الفريق خلال الأوقات التدريبية والمنافسات من الأمور الهامة جدا فيجب على السباحين التعلم بان السباحة رياضة فردية ترتكز على روح الفريق فلا يمكن لسباح التدريب يوما بعد يوم والمنافسة في المسابقات بدون دعم من فريق من السباحين الآخرين ويجب احترام أعضاء الفريق بناء جانبين الأول من هم هؤلاء الزملاء ؟ والثاني ماذا يستطيعون فعلة ؟ فعلى الرغم من أن هناك بعض أفراد الفريق أفضل في السباحة فان بعضهم الأخر أفضل في الدعم .
- تعتبر الأوقات التدريبية من الخطوات الأساسية لتطور السباح ، فحاول تشجيع السباحين على النظر لأوقات التدريبية على أنها فرص لتطوير المهارات وتحسين الأداء أكثر من النظر لهذه الأوقات على إنها أداء واجب أو جلسات مملة ومحبطة يجب تجنبها فالوقت التدريبي هو الوقت الذي بإمكان السباحين خلاله تجريب قدراتهم بدون الخوف من الفشل والخسارة فالفاشل الوحيد في الأوقات التدريبية ، ويتجلي ذلك في أفضل حالاته عند تشجيع السباح علي التساؤل قبل كل وقت تدريبي : ماذا بإمكاني أن افعل اليوم لأنجح في تطوير قدراتي كسباح ؟
- حاول الاستمتاع بالسباحة لأنها مصدر متعة وتسلية سواء في المنافسات او في الأوقات التدريبية وحاول التعامل معها كنشاط ممتع أكثر من كونه وسيلة لاكتساب الشهرة وحصد الجوائز والمنح

والامتيازات رغم أهمية هذه الأمور ، ولكن المكافأة والجائزة الحقيقة هي استمتاع السباح بممارسة هذه الرياضة تطلع دائمـا للمنافسات والمسابقات على أنها تجارب ممتعة أكثر من التركيز علـى تقيـيم النفس بناء على نتائجها حاول التأكيد على السباحين بـان يعتبـروا المواجهات والمنافسات على أنها فرص ليتعرفوا بشافية على مـدي تطورهم وان يقوموا بامتحان أنفسهم تبعـا لمعـايير موضـوعية (الأرقام) والمنافسة مع السباحين الآخرين .

- ستساهم رغبة السباح بالتطور والمجازفة فى إنتاج تحسن فـي أداءه فيجب أن يندفع السباحون ويستخدموا أقصي طاقاتهم بهدف امتحان قدراتهم بشكل واقعي حاول أن توضح للسباحين بان للنجـاح فهـذه اللقيمة تقود إلى اكتشاف الذات وتحقيق التطور الشخصي ويعـرف السباحون متى يندفعون خارج العتبة الفارقة للألم ، ويتولـد لـديهم شعورا من الفخر عند إكمال الوقت التدريبي بنجاح .
- يجب علينا جميعا أن ننمي شعورا من الاحترام لجهـود الآخـرين لجهود الآخرين ، المدرب ، المسولين ، وأفراد الفريق ، والمنافسين في المسابقات ، فكل منهم يستحق الاحترام والتقدير .

مبدأ خلق الحافز لدي السباحين

يمكن تعريف التحفيز من الناحية النفسية بأنة اى شيء يمكن أن يــدفع شخص ما علي القيام بعمل ما وللحافز وجهة وقوة ويمكن اداركة ومعرفته من خلال من خلال أعمالنا وسلوكنا وقد أشارت الأبحاث بان الحافز يتولــد لدي الناس بشكل رئيسي من خلال رغبتهم في تحقيق حاجات مثل :-

- حاجات جسدية مثل الطعام والأمن والتمارين الرياضية .
- حاجات اجتماعية مثل الطعام والأمن والتمارين الرياضية .
- **حاجات الاجتماعية مثل الشعور بالقبول لدي الآخرين والانتساب إلى مجموعة**
- حاجات نفسية لمنبهات ذهنية .
- حاجات عاطفية للمرح والمتعة والرضي الذاتي.
- حاجات روحية للشقة والإيمان والقيم العليا .

الصفات

١-　　　　　　　　　　٢-

تتعلق هذه الصفات بحاجات اليافعين وألان حاول اختيار الحاجات الخمس التي تـشعر بانهـا الأكثـر أهمية بالنسبة لك ، واشرح كيف يمكن للسباحة ان تلبي هذه الحاجات

الحاجات الخمس الأكثر أهمية :-

١-　　　　　　　　　　٢-

كيف تلبي السباحة هذه الحاجات :

....

....

....

الحاجات و الحافز

تمثل الرغبة في الحصول على المرح ، وفى تحقيق النجاح والتفوق والشعور بالكفاءة والمقدرة والأهمية والقبول من قبل الآخرين العوامل الأساسية في خلق الحافز لدي السباحين الشاب في فريقك :

وقد يبدو تواجد هؤلاء الشبان في فريق سباحة الفرصة الأولى لهم لإثبات النفس اعتمادا على العرض والأداء الذي يقدمونه ويقمية الآخرون ومن هنا تمثل الحاجة للشعور بالقيمة والقبول لدي الآخرين الحافز الرئيسي للعديد من السباحين الشبان ويؤثر ذلك على كيفية تحفيزك للسباحين لتقديم أداء أفضل وألان ولبعض من الوقت حاول تحديد ١٠ صفات ، تقدم من خلالها وصفا للأسباب التي تحفز الناس على السباحة .

الحافز والأداء

يتم ادارك الحافز من خلال أعمالنا حيث أن قوة أعمالنا بشكل عام تدل على قوة أو درجة التنبيه أو الاستثارة التي تولدت لدينا والتي تعكس بدورها قوة الحافز وحاول قياس التنبيه علي أشكال مختلفة من النوم العميق إلى الإثارة المطلقة فكلما زاد الحافز لدينا المزيد من الإصرار والعزيمة والحماس والتنبيه النفسي والبدني وتتأثر العلاقة بين مستوي الحافز والأداء من خلال (أ) حافز تحقيق الانجاز لدي الفرد ، (ب) الأهمية النسبية للمكافآت والعقوبات ، (ج) تأثير مستوي التنبيه وكفاءة المهارة .

حافز تحقيق الانجاز :

تؤدي الاستثارة من الناحية النفسية إلى زيادة العصبية والحد من التركيز والقلق وهنا تبدو الحاجة إلى خلق جو من المرح والإحساس بالقبول لـــدي الغير ، والشعور بالأهمية وذلك لزيادة مستويات التنبيه مـــن خـــلال (أ) الرغبة بالنجاح والحصول ويمكن تعري هذه الحوافز كما يلي :-

- دافع النجاح وتحقيق الانجاز
- دافع تجنب الفشل والهزيمة

ومن الأهمية بمكان أن يتعلم الشبان من مدربيهم بان الانجـــاز يـــستحق التقدير والاحترام ويعزز موقف المدرب الايجـــابي ، وإظهـــاره الاحتـــرام العميق لما بذلة اللاعبون من جهود ومادات إلية هذه الجهـــود مـــن نتـــائج ايجابية والى حد بعيد في بلورة الرؤية الصحيحة لأهمية الانجاز فإذا اظهر المدرب الاحترام والتقدير للجهود فقط لا تمثل النتائج جزاء مـــن حـــسابات الرياضي الأقل موهبة أو مهارة فمن الأمـــور الحيويـــة جـــدا أن نـــساعد الرياضيين على تعلم أهمية الجانبين ما نبذله من جهود من جهة وما تـــؤدي إليه هذه الجهود من نتائج ملموسة من جهة أخري .

وهناك جانب نفسي أخر مرتبط بالحافز إلا وهو القلق والخوف من القادم ويمكن أن يتولد الخوف من عدم الشعور بالأمان او القبول لدي الآخرين أو عدم الشعور بالأهمية ويمكن إيجاز ذلك بان القلق ينتج عن حاجاتنا التي لم تتحقق فحافز السباحين يتعلق بشكل مباشر بتلبية حاجاتهم على سبيل المثال إذا شعر السباح بالاستعداد البدني للسباحة لمسافة ٢٠٠ متر فراشة فسيكون حافز تحقيق الانجاز لدية اقوي من حافز تجنـــب الهزيمـــة أمـــا إذا شـــعر

السباحون بتهديد التقييم السلبي من قبل الوالدين ن الـصديق او الآخـرين فسيكون دافع تجنب الفشل هو الاقوي لدي السباح من حافز تحقيق النجـاح وستكون أكثر تواضعا حيث لم يصل الأداء الى أقصي درجاته لن يجـازف السباح باستعمال أقـصي طاقاتـه وسـيكون أدائـه متوسـطا لا أكثـر.

حافز الثواب والعقاب

يتأثر الحافز بكيفية تقديم الدعم للشخص فتحـاول جرعـة الـدعم الايجابي زيادة الحافز وتغير أداء السلوك المستهدف فيما تعمل جرعة الدعم السلبي على إنقاص الحافز وإضعاف الأداء للسلوك المـستهدف وقـد قـام البعض بربط خاطئ بين المكافآت والجوائز مثل الدروع والمـديح والـدعم الايجابي وربط العقاب مثل النقد والجلوس في الخارج بالدعم السلبي حيـث إن النتيجة سواء زيادة أو نقصان السلوك هي التي تقرر فيما إذا كان الدعم سلبيا أو ايجابيا على سبيل المثال يمكن ان يؤدي استلام الدروع والكـؤوس عند الفوز بالسباقات إلى تحفيز السباحين الشبان على المزيد من التـدريب الجاد للتحسن ولكن قد لا يختلف الفوز بـ ٢١ كأسا عن الفـوز ٢٠ كأسـا وبالتالي قد لايخلق الفوز بلقب إضافي حافزا لدي السباح للمزيد من التدريب الجاد او لتحسنين الأداء فتعتبر هذه الكؤوس والجوائز جرعات دعم ايجابيـة فى بعض الأحيان وجرعات دعم سلبي في أوقات أخري ولكن ربما قد يبدو من الواجب إظهار المكافآت شكليا .

تنبيه الأداء :

يجب الإشارة إلى أن الأداء المثالي هو التكريم المناسب للجهود المبذولة في سبيل تحقيق الانجاز ، وهو الخطوة في طريق خلق دافع ذاتي وتقدير للجهود والانجازات الشخصية فلا يمكن في كل الأوقات أن تنعكس حجم الدعم المقدمة بشكل مباشر على أداء السباحة والسبب الأهم وراء ذلك يكمن في الخصوصية الشخصية لدي كل سباح واختلاف الاستجابة لجرعات الدعم من سباح إلى أخر فيمك لجرعات الدعم السلبية منها وايجابية ان تؤدي إلى خلق دافع كبير لدي شخص ما ن فيما يكون تأثر شخص أخر بهذه الجرعات في حدوده الدنيا والسبب الأخر وراء ذلك جودة الأداء ونوعيته لا يمكن أن تنسخ بمجرد رغبة الرياضي في تحقيق ذلك ، حتى ولو تم التحفيز بشكل كاف فمثلا لا يمكن للاعب الغطس أن يسجل ٨ درجات على الدوام وفى كل قفزة وكذلك الأمر لا يمكن للسباح أن ينسخ رقمه القياسي الشخصي على الحافز والدعم وتعتبر أفضل أشكال الدعم هي تلك التي تزيد الدافع الذاتي لدي السباحين ورغبتهم في العمل الجاد وتقديم الأداء الحسن والتنسيق حاجاتهم الشخصية للمتعة والرضي عن النفس .

حاول أن تساعد في صياغة الأهداف الشخصية للسباحين وحاول تشجيعهم والثناء على انجازاتهم فذلك هو الهدف الأساسي للفوز فيما تأتي الجوائز الاخري مكملة له فينبغي أن تكون الدروع والجوائز وشرب نخب النصر مكافآت ثانوية بدلا من أن تكون هي الهدف الأساس .

مستوي التنبيه وكفاءة المهارة

تؤدي الاستثارة البدنية إلى زيادة النشاط الفسيولوجي الداخلي ويتمثل في زيادة عدد ضربات القلب ومعدل التنفس وفى تعرق الكفين وترتبط الاستثارة أو التنبيه الجسدي بنظريتين شائعتين علي نحو واسع أولهما نظرية الحافز والمحرك والمعروفة لدي معظم الناس بأنها تقوم على افتراض زيادة الأداء كلما زاد التنبيه أو الاستثارة وتتجسد هذه النظرية في عقلية حكم التماس في مباريات كرة القدم ولكم لا يمكن القبول بهذه النظرية بالنسبة لرياضة السباحة التي تعتبر من النشاطات المهاريه المتخصصة ولكن تتبقي هذه النظرية مقبولة لدي البعض أحيانا عندما يتعلق الأمر بداء الجري السريع لدي بعض أنواع الرياضات ولكنها تبدو غير عملية عند النظر إليها كآلية تعلم .

أما النظرية الثانية " نظرية U المعكوسة " فتتوقع زيادة الأداء مع زيادة التنبيه على أن يصل هذا التنبيه إلى ارفع مستوياته وإذا زاد عن هذا المستوي فسيؤدي إلى إعاقة المقدرة البدنية والنفسية للسباح على الانجاز وإشارات الأبحاث إلى أن هذه النظريات تتنبأ بتشابه من حيث الأداء عند تعلم المهارات وبالتالي سيحصل السباحون على أفضل ظروف التعلم ضمن بيئة داعمة وخالية من التهديدات والمخاوف .

كما أشارات الأبحاث إلى إمكانية تحقيق تعلم أفضل للمهارات وتحسين للأداء عندما تزيد جرعات التنبيه إلى ارفع مستوياتها التي تحددها " نظرية U المعكوسة " وبإمكانك تشجيع السباحين وتحديهم عندما تنمو قدرتهم وكفاءتهم على أن تكون واثقا من القيام بذلك بطريقة ايجابية حاول

تعزيز حافز الانجاز لديهم ليكون بديلا لحافز تجنب الفشل واعلم بان مستوي التنبيه لتقديم الأداء يختلف من سباح إلى اخرر ف يحتاج جميع الـسباحين إلى نفس مقدار التنبيه ويمكن استعمال مستويات أعلى من التنبيه لـسباحي سباقات السرعة حيث إنها سباقات قصيرة المسافة ويختلف الأمر تماما لدي سباحي سباقات التحمل حيث يجب ضبط التنبيه ليبقي السباح محافظا علـى قوته وقدرته على إكمال السباق وتقسيم جهده على مسافة السباق الطويلة أما لاعبو الغطس فلا يحتاجون إلا إلي مقدار ضئيل من الاسـتثارة أو التنبيـه وبالتالي يجب ضبط الاستثارة والسيطرة عليها عند التعامل معهم .

الحافز وصياغة الهدف

تعقل الأهداف جزءا هاما من التحفيز حيث أن (أ) الأهداف تخلق نوعا من روح التحدي لدي السباحين وتزودهم بهدف يجب الوصول إلية ، (ب) وتزود الأهداف السباحين بوسيلة تقييم لتقدمهم وتمنح فرصا لنجـاح الرياضيين ويجب أن تتطابق أهداف السباحين مع الخطط الموسـمية التـي تضعها لفريقك فتدل صياغة الأهداف على وجوب ارتقاء مستوي السباحين من قدراتهم الحالية ووضعهم الراهن إلى القـدرات المـستهدفة والوضـع المستقبلي فصياغة الأهداف يدل ضمنا على رغبتك في النهوض بمـستواهم وقدراتهم من الوضع الحالي إلى وضع أخر وتبعا لذلك فأنت بحاجـة إلـى صياغة خريطة طريق للوصول إلى الأهداف على ألمدي البعيد والمتوسـط والقصير وينبغي أن تكون الأهداف الطويلة الأمد أهداف نهائية وحاسمة مثل تحقيق الرقم المؤهل لاجتياز التصفيات المحلية او تحطيم الـرقم القياسـي الشخصي مع نهاية الموسم ولتحقيق هذه الأهداف ، يمكن أن تلعب أهـداف

متوسطة الأمد دور الأهداف الوسيطة التي تتألف من درجات من التطـور التدريبي إلى أن يصل السباح لهدفه ويمكن أن تـوفر الأهـداف الوسـيطة توجها واضحا ومرجعية لتقييم تقدم السباح أما الأهداف الآنية أو القـصيرة الأمد فتوفر توجها للأوقات التدريبية اليومية وتحـد مـاينبغي أن ينجـزه السباحون لتحقيق الأهداف المتوسطة والقصيرة الأمد وصولا إلى الأهـداف النهائية وتكون فئات الأهداف الطويلة والمتوسطة والقصيرة الأمـد نـسبية فينما تكون المشاركة في منافسات الألعاب الاولمبية هـدفا طـويلا الأمـد بالنسبة لبعض السباحين تكون الرغبة في تسجيل رقم قياسي شخصي بعـد أسبوعين هدفا طويل الأمد في حالات أخري .

ومن هنـا التخطـيط ووضـع الأهـداف ورسـم خريطـة الطريـق والاستراتيجيات للوصول بالسباحين إلى الهدف المنـشود هـي العناصـر الأساسية والمفتاح للنجاح ويمكن الرجوع إلـى عـرض لخطـط صـياغة الأهداف في المحلق ب لاستعمالها عند الحاجة حـاول أتبـاع الإرشـادات الخمس أدناه عند وضع الأهداف ورسم الخطط للسباحين .

- وضح مراحل الأهداف (ليس فقط وضع الهدف النهائي).
- ضع أهداف تناسب خصوصية كل سباح .
- ضع أهداف واقعية لا تخلو من التحديات ولكن يمكن تحقيقها .
- ضع أهداف واقعية لا تخلو من التحديات ولكن يمكن تحقيقها .
- ضع أهداف محددة وتجنب الأهداف العامة .
- تمتع بالمرونة اللازمة والقدرة على تعديل الأهداف عند الحاجة .

ويمكن للأهداف المحددة مثل حضور الأوقات التدريبية وأنماط التـــنفس وحبس النفس أن توفر مرجعية مناسبة للمزيد من التوجيه والتقيـــيم بـــشكل أفضل مما لو وضع أهداف عامة ومبهمة مثل " نريد تحقيق ضربات افضل " ويمكن أن يشعر السباحون بالفخر عند تحقيق تغير في عدد الضربات في كل طول وفى عدد الضربات في كل نفس وأيضا في تحقيق تحـــسن فـــي زمنهم الشخصي عند تحسن هذه العوامل ويمكن للـــسباحين أن يتطـــوروا بشكل أكثر بطئا أو سرعة من الخطة الموضوعة ويمكن أن يصلوا إلى قمة مستواهم ولكن قد يكون هذا المستوي أدنى أو اعلي من المستوى المنـــشود تمتع بالمرونة وحاول تعديل الأهداف عند الحاجة ووفر لسباحيك جرعـــات من الدعم الايجابي والتحفيز الانجاز .

مبدأ العمل مع الآخرين

بالإضافة إلى السباحين ، هناك أربع مجموعات من الناس الذين من المفترض أن تعمل معهم وهم :

- طاقم المدربين .
- أولياء الأمور .
- إداريي التجهيزات المائية .
- مسئولي السباقات .

سيساهم العمل البناء مع كل من المجموعات الأربع أنفة الذكر في جعل تجربتك التدريبية أكثر إنتاجية وممتعة ويجب الاعتبار بان مفتاح النجاح في العمل مع المدربين المساعدين وأولياء الأمور ، والإداريين يمكن في إدراك أنهم جزءا من فريق السباحة وبالتالي يجب انضمامهم إلى بعض فعاليات الفريق .

العمل مع الطاقم التدريبي

يساهم كل مدرب في الفريق في تنمية قدرات السباحين بطريقة مختلفة عن المدرب الأخر فقد يملك بعض المدربين قدرات متميزة في تهيئة السباحين للوصول إلى ذروة التنافس فيما قد يكون بعضهم الأخر معلمين ممتازين .

يجب أن تتضمن خطة ما قبل الموسم لقاء مع كافة المدربين ومناقشة نقاط والضعف لدي كل منهم فبينما ينبغي على جميع المدربين معرفة كيفية التواصل مع السباحين وتعليهم وتحفيزهم بفعالية ، يجب تكليف المدربين ببعض الواجبات تبعا لنقاط القوة التي يتميز بها كل منهم فمثلا يمكن تكليف المدرب الذي يتمتع بمهارات سباحة متطورة بمهمة عرض التقنيات وإظهارها للسباحين المتدربين فيما يقوم المدرب الذي يتمتع بمهارات تعليم جيدة بتقديم الشرح للسباحين وإذا كان لدي احد المدربين الوقت لكتابة الملاحظات أو للاتصال بالسباحين وأولياء أمورهم فاسند إلية هذه المهمات.

ويجب أن تمثل إلية تقسيم المستويات بين المدربين جزاء من خطة ما قبل الموسم كما ينبغي علي كل من المدربين معرفة دورة في لفريق وان يسمح له بطلب مهام إضافية أو الاعتذار عن تولي بعض المهام ومن المهم أن يتشارك كل المدربين في بعض المسئوليات الرئيسة مثل الحفاظ على الانضباط العام وتطبيق قواعد الفريق فيما يتولي المدير الفني او كبير المدربين مسئولية اتخاذ بعض القرارات الحيوية مثل صياغة فلسفة الفريق وأبعاد بعض السباحين عن الفريق ورغم أنة اى كبير المدربين صاحب السلطة والقرار النهائي في كل ما يتعلق بفريق السباحة ولكن بقدم المدربين المساعدين بدورهم بعض المعطيات التي تساهم في اتخاذ القرارات النهائية.

العمل مع أولياء الأمور

تعتبر رياضة السباحة من الشؤون العائلية ، فهي ببساطة امتدادا للحياة المنزلية لكل عائلة ، فيعتبر كل من الأبوين ، الأخ ، الأخت ، الجد والعمة

العم والخال صاحب شان بدرجة أو بآخري في انجازات السباح ن حيث ان السباح فردا من عائلتهم ويكن الأبوين أصحاب الشأن الأكبر بكل تأكيد .

وتماما كما تدرك أنت كمدرب بان الرياضة شان عائلي ، يجب أن يتفهم أولياء الأمور دورك كمدرب في الفريق ودورهم كأبوين فلن تكون النصيحة الأبوية التي تعتبر احدي مسؤولياتك كمدرب فعالة ما لم تتواصل مع الأبوين لمعرفة كيفية تقديم النصح للسباح وفى نفس الوقت يجب ان يقدم الأبوين نصائح تدريبية مفيدة لولدهم بدون التأثير على دورك كمدرب ومن هنا تبرز أهمية التواصل الفعال وبناء علاقة بناءه مع الأبوين .

يلعب الوالدان دورا هاما في فريق السباحة الذي تقوم بتدريبه ، حيث يتخذون القرارات ويضعون الأهداف والقيم للعائلة على سبيل المثال مسليا وأعضاءه واندرو أعضاء في فريق السباحة لديك ويلتزم كل منهم في حصص بيانو بمعدل درسين كل أسبوع وأوقات تدريب سباحة بمعدل ٤ مرات أسبوعيا وتبرز مهمتك كمدرب في مساعدة ميليسا زاندرو على وضع أهداف واقعية لأدائهم اعتمادا علي الجداول والنشاطات ولكن لن تكون قادرا على توصيتهم بالتركيز على تدريبات السباحة أكثر من اهتمامهم بدروس البيانو فلا يبدو ذلك جزءا من أدوارك كمدرب ومن ناحية أخري تقوم كمدرب باتخاذ قرارات حول كيفية تعليم مهارات السباحة ويمكن ان يطلب الأبوين شرحا عن المهارات وتعاقب خطة التعليم وينبغي ان يثقوا بمعرفك وخبرتك كمشرف فني .

يجب البدء برحلة التواصل مع الأبوين بدعوتهم إلى الاجتماع الفني لفريق السباحة حيث تسنح لك الفرصة خلال هذا اللقاء في تقديم أعضاء فريق السباحة وعرض فلسفتك التدريبية والإجابة عن بعض الأسئلة العملية التي قد يحتاج الأبوين إلى تفسيرات حولها كما تسنح لك الفرصة لاستعراض دورهم كآباء لأعضاء فريق السباحة ، وماذا تتوقع منهم ويمكن الرجوع إلى خطة الاجتماع الفني في المحلق ب وهي خطة عامة يجب أن تعديلها عند الحاجة كما يجب تقديم المواضيع التالية في الاجتماع الفني :-

- قدم نفسك والمدربين المساعدين .
- اشرح فلسفتك التدريبية وأهداف الفريق.
- اشرح الأسلوب التدريبي التفاعلي .
- **اشرح بأنك قد أتممت الدورة هذه حول (مبادئ التدريب) وبأنك حاصل على شهادة الجمعية الأمريكية لمدربي السباحة المستوى الأول .**
- شجع الأبوين أن يتولوا دورهم ومتى وكيف يتواصلون معك .
- اشرح للأبوين بدورهم ومتى كيف يتواصلون معك .
- اشرح للأبوين بأنهم يجب أن لا يتدخلوا في الشئون التدريبية أو السباقات إلا إذا شعروا بان ولدهم في خطر .
- اشرح للأبوين بأنهم يجب أن يناقشوا المسائل معك أو مع المساعدين قبل اتخاذ القرار .
- شجع الأبوين على التعامل مع الأولاد في المنزل على نحو متواصل على سبيل المثال إذا كان أداؤهم ضعيفا دعهم يدركون قيمتهم بعدم منعهم من الميزات والمشاركة في النشاطات .
- اشرح سباقات السباحة وقواعدها وإجراءاتها وآدابها .

- قدم جدول للموسم القادم واذكر به مكان وزمان الفترات التدريبية وحاول تنفيذ الجداول ، وتفسير الأدوات للسباحين والإجراءات وعمليات النقل للمشاركة في المنافسات واخبر الأبوين عن وقت تواجد السباحين في حمام السباحة استعداد للفترات التدريبية ووقت بداية التدريب .

العمل مع إداري التجهيزات المائية

يتولي إداري التجهيزات المائية الخاصة بالفريق مسئولية العديد من الوظائف التي تؤثر على فريق السباحة ويجب اخذ النقاط الرئيسية التالية في عين الاعتبار حيث أنها مفتاح النجاح في العمل معهم ، وهي ك (أ) أن هذا الإداري متواجد لخدمتك وتزويدك بالتجهيزات المتعلقة بفريق السباحة و(ب) أن هناك العديد من الجهات التي تستخدم هذه التجهيزات المائية بالإضافة لفريقك وبالتالي ينبغي عليك طلب المساعدة من الجهات التي تستخدم هذه التجهيزات المائية بالإضافة لفريك وبالتالي ينبغي عليك طلب المساعدة والخدمة التي يحتاجها فريقك من الإداري ولكن لا تتوقع منه أن يخلق لك المعجزات .

تحتاج العمل مع الإداري في الموضوعات والفعاليات التالية :

- ظروف حمام السباحة : يتضمن ذلك جودة المياه ، درجة الحرارة والعمق .
- المشاركة في المسبح مع مجموعات أخري من السباحين : سيتركز الاهتمام الأكبر من طرفك على كيفية ترتيب الأوقات التدريبية

واللقاءات حول نشاطات المجموعات الاخري التي تستخدم حمام السباحة تأكد من عقد لقاء مع إداري التجهيزات المائية قبل الموسم وعلي نحو منتظم خلال الموسم وذلك لبحث كل ما يتعلق بجاهزية المعدات المائية لخدمة فريقك .

- التجهيزات : حول معرفة ما هي التجهيزات المائية التي سيتمكن الإداري من توفيرها لفريقك وما هي التجهيزات الواجب علي أعضاء الفريق توفيرها بأنفسهم .
- تنظيف حمام السباحة وصيانته : سيكون فريقك مسئولا عن تنظيف المرافق والتجهيزات المائية التي يتم استخدامها والعناية بها حاول استثارة الإداري حول مخزن التجهيزات والعناية العامة بحمام السباحة وغرف المخزن .
- القواعد والأنظمة : يتم وضع قواعد وأنظمة خاصة بحمام السباحة في كل منشاة لمساعدة الجميع على الاستمتاع باستخدام هذه المرافق بفعالية حول استشارة الإداري حول القواعد والأنظمة الخاصة بالمرافق المائية وابلغه بقواعد فريقك .
- إقامة المسابقات : تتضمن عملية أقامة السباقات العديد من المتطوعين المتخصصين وتتطلب قدرا كبيرا من التعاون بينك وبين إداري المرافق المائية حول تخطيط كل تفاصيل السباق ، من العدد المطلوب من حكام الأزمنة والقضاة إلى إعداد حبال فواصل الحارات وتامين أجهزة تسجيل أزمنة السباحين .

العمل مع المسئولين

مع تضارب الأدوار والمهام بين المدرب والمسئول الرسمي تبرز إمكانية حدوث نزاع بينهما في حوض السباحة ومن هنا بدا التفكير في خلق تفاعل بين هذين الدورين وهناك الكثير من الأمثلة حول حدوث اختلافات في الآراء بين المدربين والمسئولين خاصة حول نداء الحكام ومع ذلك تبدو الفرصة قائمة في تأسيس علاقة أكثر ايجابية وذلك بخلق المزيد من التفاعل بينهما وتبدو عملية ترويج التواصل الايجابي بين المدرب والمسئول العنصر الأهم في إيجاد بيئة صحية وتجنب حدوث المشاكل ودعم الملاحظات التدريبية .

معظم المسئولين في الولايات المتحدة الأمريكية من المتطوعين الذين يجدون في هذه المهمة متعة وقيمة مجزية لهم ، وذلك لمساهمتهم في تطوير قدرات الشبان في الألعاب الرياضية ويهدف معظم هؤلاء المسئولين إلى القيام بعمل مهني واحترافي ويعتبر عمل المسئول عن المنافسات الرياضية ضروري لتوفير عدالة دائمة للمنافسات ومن هنا تقوم لجان السباحة المحلية بإجراء دورات وبرامج تدريبية للمسئولين تمنحهم من خلالها شهادات تتدرج من حيث المستوي حسب معرفتهم واستيعابهم للقواعد والمبادئ .

وتمثل عملية مراقبة ميدان المنافسة من قبل المسئولين المؤهلين وشرط وجود عيادات تدريب متخصصة جزءا هاما من دورات التدريب والتأهيل وتقدم لجنة المسئولين الوطنية المواد والتدريب القيادي باهتمام وتوجيهات مباشرة من قبل رئيس مجلس إدارة مشرفي السباقات التابعين

للجنة السباحة الوطنية لضمان استمرار تطوير الكفاءة المطلوبة وتأخذ عملية تطوير المهارات وتطبيقها بشكل متواصل الكثير من الوقت والتدريب .

يتألف طاقم مسئولي السباقات في معظم المنافسات من أربع أنـــواع عامة وهي الحكم الرئيسي ، إذن البدء ن مراقب قانونية السباحات والدوران ومراقب الزمن ويتم في بعض الأحيان دمج بعضا مـــن هـــذه المـــسئوليات ومنحها لمسئول واحد وذلك حسب حجم السباق ونوعه وتعقيداته وتتـــضمن هذه المسؤوليات الإداري ، الحكم ، حكم الميدان ، رئيس الحكـــام ، كاتـــب مسار السباق ، المذيع ، مشغل نظام التوقيت وعدد اللفات ويجب أن يشرح الحكم الأدوار بكل من هذه المهام في لقاء المدربين أو اللقاء العـــام الـــذي يسبق المنافسات ويمكن للمدرب توجيه اى سؤال أو استفسار للحكم حـــول توزيع المسئوليات ويقوم مراقبو قفزة البداية وحكـــام قانونيـــة الـــسباحات والدوران ومراقب الزمن بتنفيذ المهام المحددة لهـــم تبعـــا للقـــانون وتبعـــا للصلاحيات الممنوحة لهم من قبل الحكم .

يقوم مراقب قفزة البداية على سبيل المثال بالحكم على البداية ويقرر فيما إذا كانت البداية صحيحة أو خاطئة ويجب أن ينال قراره بعدم شرعية البداية موافقة وتثبيت من قبل الحكم أو الحكم المساعد المخـــتص وبالتـــاي يحتاج ها القرار الحاسم إلى موافقة جماعية من قبل شخصين مـــستقلين ن يتخذان قرارهما بحيادية وبدون أن يتأثر اى منهما بقرار الأخر ويتم اتخـــاذ القرار بشكل مماثل عند الحكم على شرعية البداية للسباح اى تتطلب تثبيت القرار من قبل الحكمين .

ويراقب حكام قانونية السباحات والدوران كيفية السباحة أثناء السباق تبعا للصلاحيات الموكلة إليهم ، ويقومون بشطب نتيجة اى سباح في حالة عدم الالتزام بالقوانين وذلك تبعا لتقرير مكتوب يفسر الحالة ونظرا لخطورة قرار استبعاد السباح ، يتم تدريب كل مسئول عن هذه المهمة على قاعدتين أساسيتين وهما أن :

كل سباح يتلقي الفائدة من الحالة المشكوك بصحتها والتي ارتكبها السباح وان الحكم يجب أن يكون متيقنا بان الحالة التي تم تسجيلها في تقرير مراقب قانونية السباحات والدوران هي مخالفة للقوانين .

تؤكد قوانين السباحة على أهمية النزاهة وبالتالي تتركز مسئولية كل فرد من طاقم المشرفين المسئولين عن السباق فى حماية جميع السباحين من المنافس الذي لا يلتزم بهذه القواعد والقوانين.

يضمن التدريب على هذين المبدئيين القيام بمهام المسئول عن السباق بنزاهة وعدالة وتوازن ولكن ماذا يحدث عندما يكتشف المدرب استعباد او شطب احد سباحيه او حدوث بعض الظروف التي تتطلب مراجعة القرار او اتخاذ قرارا إضافيا ؟

من المفترض بان حكم السباق قد قام بتقديم شرحا يغطي كافة المبادئ وكيفية التعامل مع هذه الحالات وذلك في اللقاء العام الذي سبق انطلاق المنافسات فإذا كان هناك حكم ميدان فأنة هو المختص بهذه الحالة ويملك السلطة والصلاحية التامة لحل مشاكل تطبيق القانون بينما يتولي الحكم الإداري مهام المسائل الإدارية مثل تسجيل دخول المشاركين في

المنافسة ونتائجهم ويتولي حكم السباق مسئولية الإشــراف علـــى مجــري المنافسة بالكامل ويعتبر أفراد طاقم التحكيم الجهة المختصة في الإجابة على كل ما قد يطرأ من استفسارات تدريبية في مجال اختصاصهم ولـــيس مـــن الملائم أن يقوم المدرب بتوجيه هذه الأسئلة إلى مراقب بدايـــة الـــسباق أو مراقب ضربات ودورات السباح ما لم يطلب الحكم ذلك ومن جهـــة نظـــر تدريبية قد يكون من الأفضل توجيه الطلب إلى الشخص الذي يستطيع اتخاذ القرار إلا وهو الحكم أما مراقب البداية ومراقب ضربات ولفـــات الـــسباح فيجب أن يتركز انتباههم على المنافسة .

عندما يتفاعل المدرب مع الحكم ن ماذا ينبغـــي ان يتوقـــع منـــه ، وماهي المسائل التي يجب البحث بها ؟ أولا : أن الحكم يتطلع إلى طريقة ما يتجنب من خلالها معاقبة السباح ، وبنفس الوقت معاملة جميـــع الـــسباحين بنزاهة وطبقا للقانون وحتى عندما تكون العواطف في ذروتها نتيجة لحدوث نتائج مخيبة للآمال فان الحكم يصغي بحرص للحالة ويحقق بها للوصـــول إلى الحقائق التي سيتخذ القرار على ضوئها وحسب المساحة المتاحـــة لـــة قانونيا ويدرك الحكم بأنة يعتبر وفى العديد من الحـــالات المـــلاذ الأخيـــر والمحكمة التي يلجا إليها المدرب وبالتالي ينبغي عليه ان يكون موضـــوعيا في قراراته .

وتعتمد هذه القدرة على سلطة الحكم المحددة فى القوانين وهي كما يلي :

- يجب ان يملك السلطة على جميع مسئولي السباق .
- يجب ان يطبق القوانين المعمول بها .

- يجب ان يتخذ القرارات الحاسمة لكافة التظلمات والمسائل المتعلقة بمجريات السباق .
- يملك الصلاحية باستبعاد اى من مسئولي السباق نتيجة لخطأ في تفسير القانون .
- يجب شطب نتيجة اى سباح عند انتهاكه لقوانين السباحة نتيجة لمراقبته الشخصية لمجريات السباق .

عند حل قضية ما ، ستكون النتيجة مرضية للحكم عندما يأخذ الأمور التالية بعين الاعتبار :-

- ماذا كانت حالة انتهاك القانون التي تم اكتشافها .
- هل كان المسئول عن ذلك فى مكان ملائم يسمح له برؤية الحالة .
- هل كان القرار من ضمن صلاحيات المسئول .

قد يحتاج ذلك بعض الدقائق للتحقق من صحة ذلك وبالتالي فان الصبر ضروري سيعود الحكم الى المدرب فيما يتعلق بالمسائل المحددة التى تم طرحها وعند إجراء هذه النقاشات يمكن للمدرب استعمال بعض منافذ الدخول الناجحة فهناك العديد من الطرق الايجابية التي يمكن للمدرب ان يتوصل إلى قرار نزيه حول الأمور التي عرضها للنقاش ، فالتواصل الفعال هو المفتاح الناجح لحل المشاكل والمنغصات ويجب ان يساهم العمل السليم لمسئولي السباق والمبني على تطبيق القانون والتحكيم الحيادي والموضوعي في توقيه المبادئ التي قام المدرب بتعليمها للسباحين ويمكن تحقيق نمو متواصل فى برنامج السباحة بالكامل عند نجاح في تقوية العلاقة بين المدرب والمسئول عن السباقات .

العمل مع المسئولين

لاتفعل مايلي	افعل مايلي
-النزاع مع الحكام نظرا لعدم موافقتك علي قراراتهم فقط -تصرفات لاتمت للرياضة بصلة ، فهذه التصرفات ستسيء للحالة -قضاء الوقت في الاعتراض على قرارات الحكام وطلب تثبيت القرار قد تم اتخاذه بناء علي مشاركة طرفين مستقلين -لاتحاول تأخير المنافسة عندما يتم اتخاذ القرار	- تأكد من أن الحكم قد أدرك بانك مدرب النادي - اختار الوقت المناسب لعرض قضيتك على الحكم - ابقي هادئا وموضوعيا قدر الإمكان فالنزاهة والإصرار على نيل الحق المشروع من السلوكيات المحترمة - أسال عن القاعدة القانونية التي تم انتهاكها وافهم كيفية تطبيقها - أسال الحكم هل لاحظ الانتهاك بنفسه - استعمل كتاب القانون لعرض المسالة المحددة - اجعل حالتك مبنية على تفسير محدد - اذا كانت الحالة متعلقة بالسباق وجة سؤالك بناء على ماتحتوية معلومات السباق - اذا كان هناك ظروف او إحداث مخففة حاول لفت انتباه الحكم اليها ليقوم بالتحقق من صحتها - إذا كنت تعتقد بأنة تمت تلبية كافة المتطلبات من قبل الرياضي او ممثلة (المدرب) ن صرح بذلك مع تفسير سبب اعتقادك بصحة ذلك - حاول توجيه أسئلة في الاجتماع العام

مبدأ التدريب و القانون

جاء التأكيد على المسئولية القانونية للمدربين خلال السنوات القليلة الماضية كنتيجة طبيعية لقرارات المحاكم ، وأدركت هيئات التحكيم بان الرياضات الشبابية ليست بالبساطة التي كان ينظر إليها ، بل هي فعالية ذات غرض وهدف ، لاتخلو من الهموم والمنغصات والعواقب وقد تبين ذلك واضحا من خلال الجوائز التي تم منحها للاعبين المصابين الشبان ، وقد بلغت قيمتها ملايين الدولارات ، ولحسن الحظ ، بدأت المحاكم بادراك المفهوم الذي سبق لمحترفي التربية البدنية والرياضية معرفته وهو أن رياضة الشباب تعتبر فعالية تطويرية هائلة وبالتالي يترتب على عاتق المدربين والإداريين والمؤسسات الرياضية مسئولية قانونية جمة ، في حماية الشبان ورعاية تطورهم عند المشاركة في الفعاليات الرياضية .

ويتضمن هذا الفصل عددا من المقالات التي كتبها خبراء قانونيين لإعطاء أمثلة عن المسئوليات القانونية التي على المدربين إدراكها .

الواجب القانوني للمدربين

بقلم : صموئيل هـ آدمز دكتوراه في التربية مجلة اثليتك بزنس ، مارس ١٩٨٩ م أعيد طباعتها من كتيب إدارة مخاطر السباحة والأمان – الولايات المتحدة الأمريكية لعام ١٩٩٨ م .

ملاحظة : بعد ظهور هذه المقالة قدم اتحاد السباحة الأمريكي بتبني برنامج تدريب للمدربين علي معايير السلامة والأمان وهذا ما يعتبر من المتطلبات القانونية الإضافية .

منذ بدايات ظهور التدريب كمهنة ، تولي المدربون العديد مـن المهـام والمسئوليات وفى معظم الحالات لم يتم تحديد هذه المهام رسميا أو كتابتهـا أو حتى تقيمها وبالتالي لم تتعدي مسئولية المدرب الإشراف علـى تـدريب الفريق وهذا ما يعني أن على المدرب تنظيم الفريق وتعليمة وتوجيهه ميدانيا وإعداده للمشاركة في التنافس مع الفرق الاخري .

وقد تغيرت الأمور كثيرا وظهر توجه نحو صياغة واجبـات نموذجيـة للمدربين تنسجم مع المجتمع المحيط والذي يتميز بنزعة نحو وضـع كافـة المسائل فى اطر قانونية سليمة وتم تحديد هـذه المهـام ، وكتابتهـا فـي المسئوليات الوظيفية ويتم تقييمها رسميا ، لتتحول هـذه المـسئوليات إلـى واجبات قانونية وشرط جديد لمعظم المدربين .

ويحتاج كافة المدربين ، بغض النظر عن مستواهم التدريبي او الرياضة التي يحترفونها إلى معرفة ما هي واجباتهم القانونية واستيعاب هذه الواجبات تماما وبالتالي ليس هناك اى غموض او اضـطراب فـى معرفـة ماهيـة المسئولية القانونية .

ماهو الواجب ؟ تبعا لكتيب جمعيات واشنطن للنـشاطات المدرسـية ، ١٩٨٧ فقد ذكر فى فصل سلامة ورعاية النشاطات المدرسية ، بأنـة تقـع على عاتق المدرب / المنطقة مهمة اتخاذ إجراءات رعايـة الطلبـة وهـذا الواجب عبارة عن معيار للرعاية او السلوك يجب على المدرب كمحتـرف

أن يكون قادرا على أداوه ويتطلب القانون من الناس (المدربين) والهيئات (المدارس والمناطق التعليمية) القدرة على العمل بطريقة تجنبهم مخاطر الإصابات وما شابه ذلك ، وبالتالي فان التدابير او المعايير الخاصة بالأداء والرعاية هي مايمكن اعتباره بالواجبات القانونية .

ويمكن ان يؤدي عدم تلبية هذه المعايير الخاصة بالرعاية والسلوك الى الإهمال والذي يعتبر سلوك يتعارض مع المعايير التي ينص قانون حماية الآخرين من المخاطر والاذي .

لذلك ماهو المعيار ؟ فى معظم الحالات ، يجب ان يتم قياس اى سلوك او إهمال ما علي مقياس السلوك المتوقع من الشخص العقلاني (المدرب) عندما يتعرض لظروف مشابهة اى ان الإهمال باتي نتيجة للفشل في القيام بعمل ما بنفس الطريقة التى يقوم بها المدرب العقلاني والمتبصر في العواقب او فعل شيء ما لايقوم المدرب العقلاني والرزين بفعلة وبامكاننا القول اذا بان معايير السلوك / الواجبات هذه تتعلق بالمخاطر والظروف المحيطة التى يجب على المدرب العمل من خلالها لادارة المخاطر وهنا يبرز سؤال :متى يجب على المدرب معرفة إن هناك خطر يتطلب عمل منه للإحاطة به ؟ والجواب بانة يجب على المدرب معرفة الحالات التى تتضمن خطر الإصابة للرياضي والتى يمكن لمدربين اخرين من ذوي البصيرة ان يدركونها .

ويعتبر تدريب النفس على التنبيه للحالات والظروف الخطرة من معايير الواجبات / السلوك الواجب على جميع المدربين الحريصين إتباعها ويدعي

هذا المفهوم القدرة على التنبؤ ، وقد تم التوصل اليـــة بنـــاء علـــى نتـــائج الإجراءات القضائية الأخيرة وتم تحديد واجبات قانونية من قبل المحاكم عبر إجراءات قضائية تضمنت مايلي :

واجب التوجيه السليم : يتضمن هذا الواجب مسئولية معرفـــة التقنيـــات السليمة والصحيحة وتعليمها (ثومبـسون – سـياتل ١٩٨٢ ، وبيترســون منطقة مدرس بلدة مولتنوما رقم ١ ، ١٩٦٧) كما يتضمن أيـضا طـرق توجيهية سليمة (ديبورتولو – اقليم مـدارس ريـف واشـنطن ، ١٩٨٢) ويشمل على تطوير للمهارات (كلارك – مجلس التعليم ١٩٥٢) .

واجب التحذير من المخاطر الملازمـــة للرياضـــة : يحتـــاج الابـــوين والمشاركين التحذير من المخاطر الملازمة للرياضة (ثومبسون – سياتل) ويمكن أن يتضمن ذلك الفشل فى التحذير من المخاطر في استعمال التقنيات الغير ملائمة .

واجب توفير إشراف سليم : ويمكن ان يتضمن ذلك قلـــة الإشـــراف ، إشراف غير كاف او عدم توفر عدد كاف من المشرفين .

واجب توفير بيئة أمنة : ويتضمن هذا الواجب شـــرط تـــوفير مرافـــق ومعدات أمنة ويجب تشييد المرافق بشكل سليم وان يكون تصميمها ملائمـــا وصيانتها بشكل صحيح .

واجب توفير معدات : ويجب ان تكون هذه المعدات خالية من العيـــوب ومجهزة على نحو ومصممة كما ينبغي وينبغي على المدربين التحذير مـــن

مخاطر سوء استعمال التجهيزات ويجب توفير معدات الحماية عند الطلب لأجل الأمان والسلامة .

واجب توفير الرعاية الصحية : هناك ثلاث مراحل للرعاية الصحية ، مرحلة ماقبل الإصابة الرعاية الطارئة للمصابين ومرحلة مابعد الإصابة تتضمن مرحلة رعاية ماقبل الإصابة فحوصا فيزيائية قبل التحول للرياضة وتدريبات ملائمة قبل المنافسات وتعتبر رعاية الطوارئ للرياضي المصاب واحدة من أهم اوجة الرعاية الصحية فكل مدرب يحتاج ات يتيقن من وجود خطة مكتوبة لنظام رعاية طواريء ويتضمن جزءا من نظام رعاية الطوارئ المعالجة الفورية باتباع ذهة الواجبات / معايير السلوك والتصرفات فأنهم بالتأكيد سيساعدون في منع حدوث الإصابات والتعرض للمسئولية القانونية .

واجب التنبؤ بظروف وحالات الخطر الكامن : تم تعريفة كواجب قانوني وسبب لإهمال التوجيه والاشراف من قبل المدرب فالتخطيط الجيد حزءا لايتجزا من التوجيه الجيد ، وكذلك يعتمد الإشراف الأمن على التخطيط الجيد .

واجب حفظ السجلات : وهو الواجب الأخير ، ورغم أنة لم يتم تسجيل حالات قانونية تخص ذلك ، ولكن إذا قام المدربين بتنفيذ هذا الواجب فسيصبح لديهم ادوات دفاع صلبة فى حال تعرضهم لاي مسئولية قانونية ، ويتوقع القيام بحفظ السجلات من قبل المدربين الحريصين والمحنكين

وهذه الواجبات الأكثر شيوعا والتي تم إثارتها في قاعات المحاكم مؤخرا وتم تصنيفها كواجبات قانونية ويمكن أن يبرز على السطح المزيد من الواجبات القانونية مع استمرار الإجراءات القضائية وإذا كان المدربون على علم بهذة الواجبات وقاموا بتنفيذها على أكمل وجه فسيضيف ذلك الكثير الى مسيرتهم الاحترافية كمدربين حريصين وذوي رؤية وتبصر

العمل الخطير

يقوم المدربون بالإشراف على الرياضيين خلال الأوقات التدريبية والمنافسات واللقاءات وأثناء السفر ويبقون على تواصل دائم معهم معظم الأوقات الاخري وفى الحقيقة فان الإشراف على الرياضيين هي المسئولية الرئيسية لكل مدرب ويتم تقسيم هذه المسئولية الى جانبين منفصلين ، يتعلقان بعضها بالأخر وهما الإشراف العام والإشراف المحدد ويغطي الإشراف العام كامل نطاق النشاط .او الحدث من البداية وحتى النهاية ، اما الإشراف المحدد فيكون أثناء فعالية او حدث خاص وكل مايتعلق بذلك .

الحالة ١ – الإشراف العام

بارت ماتسون – رياضي – عضو في النادي الرياضي المحلي تعرض لحادث اليم بعد نهاية فترة تدريبية في كرة السلة ، حيث كان أخر الواصلين إلى قاعة تبديل الملابس ليتفاجا بان المدرب قد اقفل القاعة وغادر المكان ، حيث كان المدرب ملتزما بموعد بعد انتهاء الفترة التدريبية مباشرة واضطر بارت ولم يكن لدية خيار لتجنب المطر الغزيز إلا أن يعبر الشارع لايجاد

ملاذا من المطر الغزير فى المتجر الواقع فى الجهة المقابلة وعن عبورة للشارع دهسته سيرة والنتيجة اصابة خطيرة

الحالة ٢ الإشراف المحدد :

كان مدرس التربية البدنية فى احدي الثانويات يقوم بتعليم الطلاب أصول لعبة الغولف وفى اليوم الأول للدروس طلب المدرس من الطلبة أن يتخذوا الحذر من زملائهم الواقفين على مقربة منهم خوفا من أن يتعرضوا للإصابة بضربة من عصا الغولف وبينما تم إبلاغ جميع الطلبة بعدم الاقتراب من بعضهم البعض ، وكان ديفيد غائبا عن الفترة التدريبية في اليوم الأول ، ولم يتم اخبارة عن كيفية الوقوف تبعا لوقوف زملائه ، ولم يكن على معرفة بكيفية إمساك عصا الغولف ، وسال زميلة ايد نورتن ، حول كيفية القيام بذلك ليقوم ايد بتعليم ديفيد كيفية إمساك العصا ، ويطلب منه مراقبته ليتعلم كيفيه ضرب الكرة ، ولم يكن ايد على علم بان ديفيد قد اقترب منه ليري كيف سيقوم بضرب الكرة ، والنتيجة إصابة ديفيد بعصا زميلة ايد ، فيما كان المعلم منشغلا مع طلاب آخرين في مكان بعيد ولم يكن قادرا على رؤية كامل المجموعة .

وفى كلتا الحالتين اعلاة ، نلاحظ فشل قائد المجموعة فى واجباته كمشرف في الحالة الأول نري فشل المدرب فى الجانب العام من الإشراف بينما فى الحالة ٢ لم يوفر المدرب للطلاب إشراف محدد كاف

<u>ويجب وضع النقاط التالية في عين الاعتبار للتوصل إلى الإشراف الملائم :-</u>

١- **التخطيط** : من بداية وحتى نهاية اى نشاط يتم الإشراف علية ، يجب أن تملك خطة متكاملة مع أسباب محددة لكل فاعلية خاصـــة تريـــد القيام بها .

٢- **التوجيه** : تأكد من فهم الرياضيين للمهارات التي يطلب منهم أدائها ، ومن أنهم قادرين على تأديتها وامنح توجيهات واضـــحة ودقيقـــة فعلي سبيل المثال قد تكون حصة فى لعبة البيسبول ملائمة لطـــلاب الثانوية ولكنها ليس كذلك بالنسبة لتلاميذ بعمر ٥ سنوات ويفـــضل بالنسبة لهذه الأعمار تمارين تيبول .

٣- **المخاطر** : اخبر الرياضيين عن اى مخاطر ملازمة لأداء اى نشاط وقد يغفل المدربون في معظم الأحيان هذا الجانب من التوجيه وحيث ان بعض المهارات المحددة قد تكون أكثر صعوبة حاول أن تخطط لمراقبة الرياضيين بمزيد من الحرص ، وربما من زاوية واحدة .

٤- **الإشراف المناسب** : اذا كان لـــديك مـــساعدين أوليـــاء أمـــور او متطوعين يقومون بمساعدتك في التدريب ن يجب أن تعلـــم كيفيـــة إشرافهم هل هناك مشرفين ومساعدين كافين ؟ وهل هم في أمـــاكن مناسبة وهل فهموا المهارات والفعاليات التي تم تعليمها ؟ واعلم بان هناك بعض المهارات قد تبدو أكثر صعوبة او خطورة حاول مراقبة الرياضيين بحرص وربما من زاوية مختلفة .

٥- **إشارة التوقف** : استعمل إشارة توقف يمكن تمييزها بوضوح ن فقد تبدو صافرة المدرب ، في العديد من أنواع الرياضة تنبيه واضـــح للرياضيين للتوقف ولفت الانتباه تأكد مـــن أن جميـــع الرياضـــيين

قادرين على سماع إشارة التوقف وتذكر بأنة دائما ما يتم الفصل بين الرياضيين بمسافات في التدريبات الخارجية فيما تعلو الأصوات فى الموقع الداخلية وفى كلا الحالتين يصبح سماع إشارة التوقف صعبا ، ماهي إشارة التوقف التي تستعملها ؟ .

٦- **الوعي** : توقع الحالات التي يمكن أن تطرأ نتيجة لتغير الظروف ، فهناك العديد من الإصابات التي تقع في حرارة الصيف ويتم الادعاء على المدرب فى المحاكم بحجة اهمالة وعدم ادراكة بـــان الحـــرارة العالية مع المجهود المضاعف يمكن ان يؤديان الى أنهاك الرياضي كن متيقظا وراقب المؤشرات التي قد تؤدي إلى حدث مؤسف تاكـــد هل يدل انزلاق اللاعبين أثناء التوقف على اللعب المجهـــد او هـــل حدث ذلك بسبب غضب اللاعبين الشديد ؟ .

٧- **الحرص** : لا تترك الفترات التدريبية او اللعبة بدون إشراف وتأكـــد من وجود مشرف كفؤ بشكلٍ دائم منذ وصول الرياضـــيين وحتـــى مغادرة أخرهم حيث يخلق الإشراف علـــى الرياضـــيين وخاصـــة الرياضيين الشبان تحديا كبيرا للمدرب ولكن مع القليل من التخطيط المتطور ومع إتباع الإرشادات السبع للإشراف الفعـــال يمكـــن ان تصبح عملية ادارة المخاطر سهلة وممكنـــة وجـــزء حيـــوي مـــن مهام المدرب .

دورة تدريبية مصغرة حول المسئوليات القانونية للمدرب

في الماضي لم يكن من الـوارد أن يتعـرض المـدرب او الإداري للمسائلة نتيجة للإهمال الذي أدي إلى إصابة اللاعبين مهما كانت درجة هذه الإصابة ولكن مضت هذه الأيام إلى غير رجعة فلم يتواني مجتمعنا الميـال إلى وضع كل الأمور في اطر قانونية عن اقتحام أسوار عامـل الرياضـة وأعود بذاكرتي إلى عشرة سنوات سابقة ، عندما كان يطلب مني الاستشارة في قضايا إصابات الملاعب بمعدل قضية واحدة كل عام واليـوم مازلـت أتوصل مع القاضي ونتناقش حول هذا النوع من القضايا بمعدل قضية جديدة واحدة كل شهر .

فأنت اليوم كمدرب سواء كنت متطوعا أم موظفا لن تملـك الخيـار حول الإحاطة بالمسؤوليات القانونية ومعرفتها بالكامل حيث لن يكترث احد بمشاعرك أو بأنك ضحية للنظام القـانوني الحـالي ، والأوليـاء الأمـور المجحفين الذين لم تكن تتوقع منهم بتاتا أن يتخذوا إجراءات قانونية تجاهك فتعتبر الحاجة لفهم أفضل للضغوط القانونية الحالية جزءا لايتجزا من واقع الحياة لكل شخص مهتم بالرياضة ، ليس السؤال هل أنت بحاجـة لـدورة تدريبية مصغرة حول الأمور القانونية الخاصة بعملك الرياضي بل متى أنت بحاجة لذلك واري بل أفضل جواب على هذا السؤال هو : ألان .

تم تقسيم الدورة التدريبية المصغرة التالية الى قسمين حيث يعـرض القسم الأول نقاش للطرق الخمس الأسرع التي يمكن من خلالها ان تعرض نفسك لمخاطر المسائلة القانونية فيما يعرض القسم الثاني إرشادات أساسـية

إضافية يمكن أن تضعها أنت او اى مؤسسة رياضية فى عين الاعتبار لضمان بيئة أمنة لكل لاعبي الرياضة .

الطرق الخمسة الأسرع للتعرض لخطر المسائلة القانونية

١- **الفشل في تهيئة اللاعب :** تأكد من الجاهزية البدنية الممتازة للاعبين قبل المشاركة وقد يبدو من الصعب الدفاع عن برنامج تدريب المصارعة للشباب لم يتضمن تمارين تقوية عضلة الرقبة او برنامج تدريب كرة قدم لم يتضمن تمارين ركض تتدرج من حيث السرعة والقوة ومن هنا فالتهيئة تعني التدرج من البساطة والسهولة الى التعقيد والصعوبة فكلمة السر هي التدرج .

٢- **الفشل في تقديم تجهيزات ومرافق ملائمة :** يواجه المدربين المتطوعين وباستمرار مشكلة العمل فى ظل وجود عدد محدود من التجهيزات والمرافق وعادة ما يقوم المدرب بفعل كل ما يستطيع وحسب الإمكانيات المتوفرة وبينما لا يمكن لوم المدرب المثابر رغم تواضع الإمكانيات يمكن أن يتساءل البعض لماذا يدفع الحماس هؤلاء الناس لان يضعوا أبناؤهم الشبان وسط خطر كامن وبالتالي إمكانية التعرض للمسائلة القانونية ومهما كنت متحفزا في مساعدة الأطفال على النمو والتطور والعلم يجب قبل كل شيء أن تتأكد من وجود أفضل التجهيزات والمرافق ويجب أن تكون الميزانية أكثر مرونة في هذه المسائل الحساسة .

٣- **الفشل في الإشراف على النشاط كما ينبغي :** من المهم المراقبة والسيطرة عن قرب علي حصة تدريب كرة السلة وكذلك وبنفس درجة الأهمية على فترة تدريب السباحة ويعتبر عدم حضورك الفترة التدريبية السبب الأول وراء اتخاذ إجراءات قانونية بحقك فإذا دعوت اللاعبين إلى التمرين فتأكد من تواجدك قبل وإثناء حضورهم وبعد مغادرتهم .

٤- **الفشل في تقديم إرشادات ملائمة :** ينتسب معظم اللاعبين للفرق الرياضية بهدف اللعب ، وليس الجري حول مضمار الملعب والإصغاء للتوجيهات حول المبادئ الأساسية والانخراط في جلسات التمارين وهنا تبرز مسؤوليتك كمدرب في التأكد من تعلم اللاعبين للمبادئ الأساسية وقواعد اللعبة وبالإضافة إلى تعليم اللاعبين كيفية اللعب ، يجب أن يتم تعليمهم ما لا ينبغي عليهم فعلة ويمكن كأمثلة حول ذلك كيفية تحذير لاعبي كرة القدم من مبغة استخدام الخوذة كسلاح وكيفية تعليم المصارعين الطريقة الخاطئة فى الانحناء ، وثني الأطراف .

٥- **الفشل فى التحذير :** لاشك بان الفشل فى شرح المخاطر الكامنة فى كل لعبة للاعبين الشبان يمثل الجانب الأكثر إهمالا في برنامج سلامة اللاعب فأكثر الأمور أهمية تتمثل فى تقديم شرح كامل للاعبين حول أسباب الحاجة لتهيئة اللاعب بشكل جيد والحاجة لتهيئة اللاعب بشكل جيد والحاجة لاتباع القواعد ، وتعلم تقنيات ومهارات اللعبة المناسبة ويبدو هناك نوعا من الممانعة فى تحذير اللاعبين ، فالمواقف الاعتيادي دائما هو : لماذا احذر اللاعب اليافع

من الإصابة في كرة القدم ؟ حيث يتخذ المدعي ذريعة " عدم تقـدير الأمور " للادعاء على المدرب بتحذير اللاعبين وتذكيرهم بمـشاكل الإصابات الممكنة ، وشرح ذلك بشكل كاف لهم ، وعلى نحو دائـم وكلما دعت الضرورة فالفشل فى تحذير اللاعب من الإصابة كانت السبب الرئيسي وراء الدعوي التى تم رفعها مـؤخرا فـي محـاكم سياتل ، والمطالبة بتعويض وقدرة ٦,٣ مليون دولار .

ارشادت لضمان بيئة أمنة

يتم تقديم الاقتراحات التالية الأجل :

أولا : تحسين المناخ الأمني الشامل لأي ممارسة رياضية .

ثانيا : لإظهار الوعي الأمني للمسئولين الرياضيين .

فإذا أظهرت بأنك شخص عقلاني ورزين يقوم بكل ما بالإمكان لضمان بيئة أمنة ، تكون قد حصلت على أفضل حجة قانونية تدافع بها عن نفـسك اى دعوى قانونية وقد أعربت عن حرصك البالغ واثبت ذلك .

- إبداء اى برنامج تدريبي بوضع جوانب واعتبارات الأمن والـسلامة في المقام الأول .
- قم بإعداد قائمة خاصة بك لمراجعة كافة جوانب الأمن والسلامة .
- أحفظ تامين طبيب خاص بالفريق للإشراف على اللعب والاهم مـن ذلك للقيام بتعليم الأمور الأمن والسلامة فيجب تواجد طبيب جـاهز لمنح بعض الوقت للأطفال ولكل من يحتاج لاى سؤال أو استفسار.

- توجه إلى العيادات وخاصة العيادات التي تقدم إرشادات وتوجيهات حول أمور الأمن والسلامة .
- اطلب موافقة خطية من أولياء الأمور تتضمن السماح لأبنائهم باللعب واشرح البرنامج لأولياء الأمور .
- حاول الحصول على معلومات خارجية مثـل محاضـرين وكتـب ومنشورات ومهما يكن تقييمـك لجـودة البرنـامج فـان اللاعـب سيتعلم دائما .
- انضم إلى منظمات وجمعيات التدريب المهنية ولايعني انتمائك الـى منظمة متطوعين ان لاتـسعي للحـصول علـى المعلومـات مـن المنظمات الاخري .
- حاول تامين تغطية التامين لبعض الإصابات واحرص على معرفـة نطاق تغطية التامين .
- يجب ان تكون المنافسة متكافئة فمثلا أولا والأخير وعلى نحو دائـم وكل ماعدا ذلك يأتي في المقام الثاني .

تمتع بالقدرة على قول لا فغالبا ما يندفع.المدربون عند رؤية الأطفال يتحركون ويلعبون ويمرحون إلى درجة إهمال الإخطار الكامنة ، المبـداء واضح وبسيط يجب أن تضع امن الأطفال وسلامتهم في المقام الأول قبـل مواسم البطولات وعند اللعب والقدرة على تمييز الأولويـات تـذكر بأنـك مدرب أطفال ولست مدرب محترفين فكلما أظهرت بأنك شـخص رزيـن وحريص وعقلاني ومهتم بسلامة اللاعبين أكثر مـن اهتمامـك بالنتـائج والبطولات كلما تضاءلت فرصة تعرضك إلـى مالـسائلة القانونيـة او اذا

تعرضك للمسائلة فتكون قادرا على الدفاع عن نفسك ومؤسستك تذكر بأنـــك تتولي مسئولية العناية بالأطفال ليتسنى لهم الاســتمتاع بالمزيــد والمزيــد من اللعب.

ويجب علي الاداري الناجح أن يلم ببعض التمرينات في هذا الفصل :

تمرين ١ : كشف مزاج الرياضيين

١٠ دقائق للانتهاء – ٥ دقائق مناقشة

اولا : فكر بالعادات الشخصية بك وبالسباحين حدد ثلاث عادات شخصية تكشف كيف تشعر وثلاثة عادات شخصية تكشف كيف يشعر السباحين

عاداتك الشخصية	عادات الرياضيين الشخصية
١-	١-
٢-	٢-
٣-	٣-

ثانيا : حاول تحديد الأشياء التي تستطيع القيام بها للتواصل بفعالية بغض النظر عن مزاجك ومزاج السباحين

للتواصل بغض النظر عن مزاجي	للتواصل بغض النظر عن مزاج السباحين
١-	١-
٢-	٢-
٣-	٣-

التحكم ببيئة التعليم

راجع قائمة العوامل البيئية التي سيتم عرضها ادناة وحدد اى من العوامل (أ) بإمكانك التحكم بها ، (ب) التي ليس بإمكانك التحكم بها ، (ج) التى بإمكانك التحكم بها جزئيا او التحكم بها من وقت الى اخر ومن ثم قم بوصف كيفية التحكم بهذة العوامل او لماذا لاتستيطع التحكم بها .

عوامل البيئة المحيطة :	
الوقت المحددة للفترة الزمنية	الجمهور
الوقت المحدد للفترة التدريبية بالساعة	الإشادات البصرية
طول مدة التمارين	الإضاءة
طول العرض	درجة حرارة الهواء والمياه
تقسيم السباحين الى مجموعات / ترتيب السباحين	التجهيزات المتوفرة
الضجيج الخارجي	

١ – حدد اى من العوامل التى تستطيع السيطرة عليها وصف كيفية ذلك لتعزيز سير التعليم

....

٢ – حدد العوامل التى لاتستطيع التحكم بها واشرح كيف يمكن الحد ممن تاثيراتها لتعزيز سير التعليم

....

٣ – حدد العوامل التى بامكانك التحكم بها جزئيا واشرح مدي قدرتك على التحكم بها لاجل تعزيز سير التعليم

....

تعزيز مهارتك التعليمية

١٠ دقائق – ٥ دقائق مناقشة :-

راجع مهارات العرض والشرح الفعال المدرجة ادناه ذلك اختار احد مهارات السباحة واكتب كيف ستقوم بعرضها للسباحين واذا استطعت حاول مقابلة مدربين آخرين وطبق العرض معهم ، واطلب منهم تقييم ذلك .

إلى اى درجة تقوم بتطبيق هذه المبادئ :-

عروض فعالة :

١-اعرض فى بيئة محيطة أمنة وخالية من التهديدات .

٢-اعرض داخل وخارج الماء.

٣-اعرض بطريقة واضحة ومرئية للجميع.

٤-اعرض من عدة زوايا (امام خلف جانبي ، ومن الأعلى والأسفل)

٥-ادخال السباحين بمشاركات فعالة.

٦-اعرض بايجابية .

٧-ارفق العرض مع شرح فعال.

الشرح الفعال

١-ركز على موضوع واحد فى كل وقت

٢-اعرض فى مستوى ملائم للسباحين

٣-استعمل اسلوب موج ومختصر

٤- ركز الانتباه على الأساسيات : الذراعين الرجلين وضع الجسم الجسد القدمين

٥-كن واضحا ومحدد

٦-قدم العرض بايجابية

٧-ادعم العرض بشرح فعال

المهارات الواجب تعليمها :

كيف تشرح :

كيف تقدم العرض :

التصنيف : صنف الاستفسارين السابقين تبعا للمستويات التالية فى كل مـــن العرض والشرح الفعالين اعلاة :

١	٢	٣	٤	٥
ضعيف		جيد		ممتاز

<u>ملاحظات محددة للتحسين :-</u>

النقد والملاحظات

تعرض كل دراسة تم وصفها ادناة خطاء سباحة شائع اقرأ كل منها واكتب كيف بإمكانك تصحيح الخطاء بإتباع عملية من خمس مراحل :

١-حاول الإشارة إلى الخطأ ووصفة بشكل كامل.

٢-قم بوصف طريقة الأداء الصحيح وكيفية تصحيح الخطأ.

٣-اشرح كيف ان تصحيح الخطأ سيساعد السباحون على السباحة بطريقة أفضل.

٤-أفسح المجال للسباحين على تأدية المهارة بشكلها الصحيح.

٥-قدم تعليقك ورأيك على كيفية تأدية المهارة مع نوع من التشجيع .

الحالة ١ : في السباحة الحرة ن الحركة الرجوعية للذراع و م أو واسعة

حدد الخطأ:

قدم وصفا عن كيفية تقديمك للنقد والملاحظات :

الحالة ٢ : الفشل في أداء وضع الخط المستقيم بعد الدوران

حدد الخطأ :

قدم وصفا عن كيفية تقديمك للنقد والملاحظات :

وضع أهداف واقعية

٢٠ دقيقة – ١٠ دقائق مناقشة :-

اقرأ كل دراسة من الحالات المعروضة ادناة واجب عن الأسئلة :

الحالة ١ :

انهي نورمان جوندر موسمة الثالث كمدرب سباحة وفى رصيدة نحـو ٥٠٠ رقما كل عام ورغم ان سباحيه كـانوا يثـابرون علـى تطـوير مهارتهم ، وتحسين أرقامهم الشخـصية كـل عـام ولكـن المـدرب جوندرسون شعر بان بإمكانهم ان يصبحوا أفضل بكثير وقرر انة بحاجة الى تحفزيهم أكثر وقرر بأنة اذا اراد أعضاء الفريق تحقيق المزيد مـن النجاح الموسم القادم يجب على السباحين التركيز على تسجيل نقاط فى اللقاءات ، واكتشف المدرب بأنهم اذا باشروا تسجيل النقـاط فبإمكـانهم الفوز بالمزيد من السباقات وبالتالي الحصول على حافز اكبر للمثـابرة في العمل والتدريب وفى أول سباق لفريقه لهذا العام اخبر السباحين بان الهدف الرئيسي يتمثل تسجيل نقاط وجعل تفكيرهم مقتصرا على تسجيل النقاط فقط :-

١-لماذا نعتبر هدف المدرب جوندرسون غير ملائم ؟

٢-كيف بإمكانك تبديل هدفه والى ماذا :

أ – تلبية الحاجات التي تحفز السباحين :

ب- أن يكون أكثر وضوحا وتحديدا

ج – توفير مرونة لتغير الأهداف عند الحاجة

<u>الحالـة ٢ :</u> تعمل المدربة ايزابيل مهندسة تصميم معماري ولطبيعة العمل قد اعتادت على التخطيط الدقيق ومراعاة التفاصيل الدقيقـــة وتـــشعر ايزابيـــل بالفخر بقدراتها وبراعتها فى مهنتها كمهندسة وعملها الاخر كمدربة مساعدة وقد قامت الأسبوع الماضي بتقديم خطة مفصلة للموســـم القـــادم للمدربـــة والمديرة الفنية ايف لو ولاقت الخطة اعجابا كبيرا لدي المدربة لو وحيـــث حددت الخطة كل من (أ) الهدف الرئيسي فى الفـــوز بالمنافـــسة الإقليميـــة وإرسال خمسة سباحين للمنتخب الوطنى للشباب ، (ب) ماهي المراكز التى يتوجب على السباخين تحقيقها فى كل من السباقات ال ١٠ تبعا لارقـــامهم الضخمة (مع احتمال خمس إعشار من الثانية زيادة خلال الفترات التدريبية و (د) الوقت المحدد المقرر لكل الفترات التدريبية

١-لو كنت مكان المدربة لو ، فكيف ستستجيب لخطة ايزبيل سوليس ؟

٢-كيف ستغير أهدافها والى ماذا :

أ – حاجات المنافسات التى تساهم فى تحفيز السباحين

ب- كن اقل صرامة من ناحية التنظيم واكثر انفتاحا

ج – وفر مورنة لتغيير الأهداف عند الحاجة

تحديد الوجبات والمهام التدريبية

١٠ دقائق للانتهاء – ٥ دقائق مناقشة

فكر بواجبات المدير الفني (كبير المدربين) والمـدرب المسـاعد وحـدد المهام التى تمثل مسئولية كل من (أ) المدير الفني فقط (ب) المـدير الفنـي والمدربين المساعدين .

مسئوليات المدربين (المدراء الفنيين) فقط :

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

مسؤليات المدربين (المدراء الفنيين) والمدربين المساعدين :

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

فكر بالقرارات والمهام التى يمكن ان تمثل جزءا من مسئوليات كـــل مـــن المدربين (المدراء الفنيين) والمدربين المساعدين :

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

واجباتك القانونية العامة

١- حدد كافة مواصفات وميزات المرافق والمنشآت والتجهيزات المائية التي يستخدمها فريقك واكتب ماذا تحتاج للمعاينة وكم مرة يتوجب عليك المعاينة .

أ - مواصفات وميزات المرافق المائية :

ب - ماذا تعاين :

ج : كم مرة ستقوم بالمعاينة :

٢- حدد خمس قواعد أو توجيهات تقوم بتقديمها في التدريبات اليومية لتوفير إشراف عام على السباحين

أ -

ب-

ج-

د -

قم بإعداد قائمة من القواعد التي يتوجب عليك تقديمها كإرشادات عامة حول معايير السلامة والأمان وتنظيم استخدام المعدات والتجهيزات اكتب هذه القائمة ليتسنى لكل من السباحين وأولياء الأمور اقتناء نسخة منها

قم بتعديل هذه القائمة عند الحاجة وطبقها فعليا أثناء التمارين وقم بتوزيعها مجددا على السباحين وذويهم

الفصل الثاني

أدارة حمامات السباحة

حمامات السباحة

الهيئات الرياضية بجمهورية مصر العربية مسئولة مسئولية كاملة عن إدارة الأنشطة الرياضية فنياً وإدارياً وتوجيهياً وإشرافياً، ولا تستطيع أي هيئة رياضية ممارسة عملها بنجاح وفاعلية في إطار العمل المخطط والمستند على الفكر السليم، وبدون الاعتماد على أسس ومبادىء الإدارة تبقى أنشطة الهيئات الأهلية محدودة، باعتبار أن فاعلية حمامات السباحة المصرية مرتبطة بالواقع الرياضي والاقتصادي والسياسي العام فلا بد من الاعتراف بغياب أساليب ونظم الإدارة العلمية في حمامات السباحة المختلفة لممارسة الخدمات المقدمة بها.

وتعتبر السباحة أبرز الرياضات المائية في المجال التنافسي في الدورات الأولمبية والمقابلات العالمية، فقد كانت محط الأنظار للتطلع على الإعجاز البشري والقدرة المجردة للتقدم خلال الوسط المائي بطرق السباحة المختلفة. لذلك فقد جندت الدول المتقدمة خبراءها وعلماءها من مدربين وأطباء وإداريين للقيام بالبحوث والاختبارات، وتقديم نتائجها للعاملين في قطاع الخدمات بحمامات السباحة، وتزويدهم بأحدث المؤلفات النظرية والعلمية الحديثة لمحو أمية السباحة وتوسيع قاعدة السباحين وتفريخ الأبطال الأوليمبيين.

فرياضة السباحة من الرياضات الأساسية والتي أجمع الخبراء والعلماء الرياضيين على أن السباحة يجب على الجميع ممارستها وتعلمها في سن مبكرة، ولذلك أصبحت حمامات السباحة في الصدارة مما دعا إلى زيادة عدد الأحواض في العالم وزيادة الاهتمام بها.

لذلك احتلت حمامات السباحة في العصر الحديث مكاناً هاماً في حياة الأفراد والجماعات خاصة في المدن الكبرى والبلاد المتقدمة، حيث يتردد عليها الكثير من الأفراد من مختلف الأعمار لممارسة تلك الهواية المحببة إلى النفوس لتلقي الخدمات المقدمة بها، مما دعا إلى زيادة عددها وما تبع ذلك من ضرورة توجيه الاهتمام إليها والرقابة الدائمة عليها حتى لا تكون المياه سبباً في نقل الأمراض بها، وهذا التوسع في إنشاء حمامات السباحة يتطلب الوقوف على الأنظمة المتبعة في تصميمها ومعرفة تامة بالاشتراطات الصحية التي يجب أن تتوافر فيها من الوجهة الصحية لسهولة الرقابة عليها وتوجيه القائمين عليها التوجيه الصحيح.

ماهية حمامات السباحة

يمكن أن تعرف حمامات السباحة بأنها تلك التي تحتوي على كميات من الماء بالعمق الذي يكفل تغطية الجسم بالماء عند نزول الفرد في الحمام

والذي يستعمله عدد كبير من الأشخاص مع بعضهم لممارسة السباحة أو لأغراض ترفيهية أو رياضية أو تعليمية.

تصميم حمام السباحة

إن تشييد حمامات السباحة سواء المغلقة أو المفتوحة لا يتم إلا بعد دراسات عديدة لمقاييس الحمام وإمكانياته ومدى مناسبته للغرض الذي ينشأ من أجله ، وعادة ما يكون الرأي القوي في تصميم حمامات السباحة هو للجنة متخصصة مسئولة عن ذلك وهي تشمل غالباً أخصائي رياضي أو أكثر حيث تحدد إذا ما كان الحمام يكفي للسباحة الترويحية أو المنافسات أو التعليم أو التدريب، كما أن اللجنة يجب أن تضع في اعتبارها التكاليف الفعلية للإنشاء وعدم الانسياق وراء العواطف والآراء الغير عملية.

ولا شك أن مصمم حمام السباحة يقابل العديد من المشكلات في الإمكانيات والتعقيدات والتركيبات مما يؤدي إلى الارتباك، ذلك بجانب كثرة الآراء وتعارضها وتعدد المدارس وفلسفاتها في الإنشاء مما يؤدي إلى بلبلة الفكر وتجميد الخيال ولهذا وضعت بعض النقاط التي يجب على مصمم الحمام أن يراعيها عند تصميم عمارة الحمام والتي تتمثل فيما يلي:

١- يجب أن تلتزم بالتعبير عن الغرض.

٢- يجب أن تظهر واقع نظام إنشائها.

٣- يجب أن تبرز حقيقة عناصرها وطبيعتها.

٤- أن تراعي إبراز عمارة الحمام الطابع المحلي والقومية الوطنية والبيئة.

٥- عمارة الحمام يجب أن تعكس البرنامج والواقع.

٦- أن يعبر التصميم عن شخصية مصممه وطريقته التشكيلية الذاتية.

٧- أن تعبر عن الذوق العام.

٨- أن تعبر عن الأكاديمية وفلسفتها دون النظر لأي قوى أخرى.

٩- أن تشيع التنوع وتلهم من ينظر إليها أن يعيش فيها.

١٠- أن تتحلى عمارة الحمام بالقدرة على خلق الشعور بالترفع والأصالة حيث أنها تظهر كرامة الإنسان وعظمة الوجود الإنساني المتجدد.

١١- أن تكون ذات قيمة إبداعية مبتكرة ونابعة عن القيم والتراث.

العوامل التي يجب مراعاتها عند تصميم حمام السباحة لضمان سلامته واستغلاله لفترة طويلة :

* مواد البناء :

يجب أن تكون مواد البناء من مادة لا ينفذ منها الماء وأن تكون الحوائط ملساء لا تتسرب منها المياه ويسهل تنظيفها ولا يدهن الحوض من الداخل بأي طلاء بل مبني من الأسمنت المسلح بطريقة الصب ويغطى بالبلاط (السيراميك) شكل رقم (١).

شكل ١

* مواد التعقيم :

من العوامل الأساسية التي تساعد على توفير الأمن والسلامة للمستفيدين والتي يجب أن يعطى لها اهتماماً خاصاً لضمان نقاء الحمام من الميكروبات والجراثيم.

* أرضية الحمام :

تتركز عادة في أرضية الحمام مادة لزجة ناتجة عن ترسيب ذرات الغبار وإفرازات الجلد وغيرها، وتشكل خطورة الانزلاق والتلوث ويمكن إزاحة هذه المواد الملتصقة وشفطها بمحرك شفاط كهربائي.

* تسخين مياه الحوض :

يمكن تدفئة مياه الحوض بواسطة وحدات تسخين تعمل بالسولار أو الغاز أو الكهرباء تتصل بماسورة تغذية لرفع درجة حرارة المياه للدرجة المطلوبة،

حيث أن رفع درجة حرارة المياه أربع درجات يحتاج إلى ٢٤ ساعة تقريباً، ودرجة الحرارة المطلوبة هي حوالي ٢٧,٢٥ درجة مئوية.

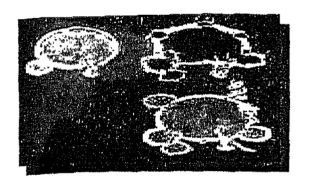
أنواع حمامات السباحة

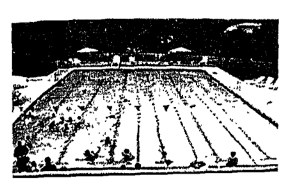
اعتباراً من سنة ١٩٣٦م أصبحت السلطات المحلية في بعض الدول مسئولة عن تنظيم كافة النواحي المرتبطة بحمامات السباحة سواء المفتوح منها أو المغلق والتي تستخدم لأغراض متعددة ومتباينة. وتحتوي عناصر التنظيم المسئولة عن تحقيقها السلطات المحلية للدولة النواحي الآتية :

١- الحصول على أنسب مستوى معياري لنظافة الماء.
٢- النظافة العامة والملائمة الصحية.
٣- إجراءات منع الحوادث.
٤- القيادة (قيادة الأفراد الذين سوف يستخدمون الحمام).

وكل دولة ليست ملزمة بكل هذه النواحي في قوانينها في كل بلاد العالم على أن هذا هو الأنسب والأفضل على حد تعبير مجلة الصحة العالمية حيث أن الحمامات التي تكون تحت سيطرة السلطات المحلية للدولة غالباً ما تحقق مستوى عالي من تلك النواحي وفي المملكة المتحدة تشرف الحكومة على جميع الحمامات سواء الخاص منها بالأندية أو الفنادق وهذا ما لا يتحقق في أي دولة أخرى بهذا الشكل الحازم والاتساع الكبير .

ونتيجةً لتعدد وتنوع ميادين السباحة وظهور فوائدها بدأ الاهتمام بها وبإنشاء حمامات سباحة لجميع الميادين التي تحددها رياضة السباحة ويمكن تقسيمها وفقاً لما يلي :





١-من حيث الهدف شكل رقم (٢)

* حمامات الميدان الترويحي،الحمامات الخاصة
* حمامات المصايف بعد أحاطتها بصور.
* حمامات الفنادق السياحية.
* حمامات المنازل الخاصة.
* حمامات خاصة بالأطفال.

٢- من حيث النوع : وتنقسم إلى

* حمامات المليء والتفريغ.

هذا النوع تملأ فيه الأحواض بالمياه ويتم صرف هذه المياه آخر اليوم أو في اليوم التالي، حيث يكون بالحمام نسبة من الكلور والمياه ولكن معظم هذه الأحواض لا يتم تعقيم المياه بها، ويكتفي بإضافة الكلور ولهذا لا يفضل إقامة هذا النوع من الحمامات.

* الحمامات التي يتم فيها تغيير جزء من المياه بصفة مستمرة.

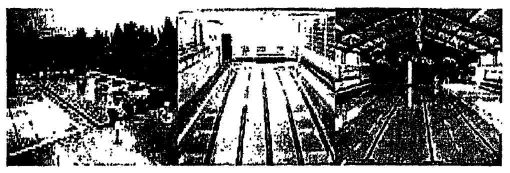
في هذا النوع يتم إدخال كميات من المياه بصفة مستمرة ومنظمة إلى الحوض وصرف المياه الفائضة.

* حمامات المياه الجارية.

وهي الحمامات التي يستخدم فيها كمية من المياه تعقم بصورة مستمرة ودورية من خلال المرشحات (فلتر) تمر المياه إليه ثم يعاد دخولها إلى الحوض مرة أخرى معقمة وخالية من الملوثات.

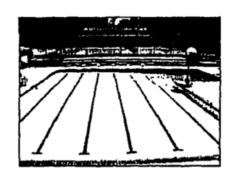
٣- من حيث قانونية حمام السباحة.

* حمامات مخصصة للتدريب والمسابقات القانونية وهذه الحمامات خاصة بالسباحين وذوي الرغبة الصادقة للوصول إلى مستوى عالٍ في ميدان السباحة أو أحد فروعها، وهذا الحمام له مقاييس ومواصفات متفق عليها من حيث الطول والعرض والعمق شكل رقم (٤).



شكل رقم (٣)

* حمامات تعليمية

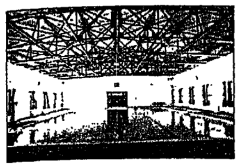


المبدأ الأساسي الذي يقوم عليه تشييد هذا النوع من الحمامات هو أن يحقق السلامة المطلقة لغير السباحين مثل حمامات المدارس والمعهد ومراكز الشباب والحمامات الملحقة بالنوادي الخاصة

* حمامات علاجية

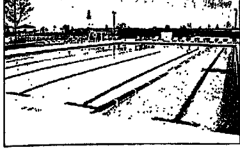
هذا النوع من الحمامات يهدف أساساً إلى تقوية الجسم وعلاج بعض أجزاءه المصابة حيث يستخدم في حالات العلاج الطبيعي .

٤- من حيث الشكل.


شكل رقم (٤)

* حمامات مغلقة وفيها يجب مراعاة نواحي الأمن والسلامة والتهوية والإضاءة وارتفاع السطح عند التصميم ويفضل أن يكون تعليمي.

* حمامات مكشوفة


شكل رقم (٥)

وهي كافة الحمامات المنتشرة في جمهورية مصر العربية وهذا يرجع إلى طبيعة الجو في بلادنا شكل رقم (٥).

٥- حمامات الشواطيء.

وهي تقام على الشواطئ بعد أن تبنى أسوار تحدها عن البحر.

اختيار موقع حمام السباحة

فيما يلي عرض لبعض العوامل الرئيسة التي يجب مراعاتها في اختيار موقع حمام السباحة :

١- اختيار الموقع في المناطق السكنية المأهولة.
٢- قربها من وسائل النقل العام.
٣- توفر أماكن لانتظار السيارات.
٤- حالة المرور حول الموقع وأوضاعه الحالية والمستقبلية.
٥- مدى مناسبة الموقع وقربه من الخدمات المطلوبة مثل المجاري – شبكة المياه – الكهرباء – خطوط الغاز – التليفونات.

٦- حالة طبقات الأرض السفلى ومدى قدرتها على تحمل الأثقال لما لها من أثر بالغ الأهمية على الحمام كله وأساساته.

٧- مدى توافر الاحتياج الخاص بالتعلية في المستقبل (زيادة الارتفاع).

مكونات حمام السباحة

لحمام السباحة مكونات أساسية يعتمد عليها كمكون رئيس لتقديم الخدمة بحمام السباحة كما يلي :

*** حوض السباحة.**

وتكون له مقاييس مختلفة طبقاً للأبعاد والمقاييس القانونية الدولية وما يتعلق بها من منطات للغطس وما يتطلب فيها من ارتفاعات مختلفة، ذلك الأمر الذي يتطلب مراعاته من ناحية العمق المطلوب تنفيذه بالنسبة لعملية القفز وعملية تأمين السباح بالنسبة لهذه الأعماق والتأكد من عدم وجود أي خطورة أثناء مزاولة هذه الرياضة.

*** صالات داخلية.**

مراعاة إيجاد صالات داخلية صغيرة ملحقة بحمام السباحة كجمنزيوم لأداء تمرينات التسخين والتهيئة الشاملة للسباحين.

*** المرافق العامة.**

تشتمل على وحدات بها مجموعة أو مجموعتين من التربينات والموتورات الكهربائية والميكانيكية لتزويد الحمام بالماء إما عن طريق شبكة لمياه الشرب أو الآبار الارتوازية.

* عملية صرف مياه حوض السباحة.

هذا الأمر يتطلب عدة دراسات فنية دقيقة لتجنب كثيراً من الأخطـــار الفنيـــة لضمان عدم انفجار أحد مواسير شبكة الصرف الصحي التي يتم الصرف عـــن طريقها. وبالتالي تحتاج الدراسة إلى شبكة من المواسير ذات الأقطـــار الكبيـــرة وحجرات صرف تتحمل طاقة حمام السباحة.

* عمليات الترشيح والمرشحات.

- أنواع المرشحات شكل رقم (٦): عادة ما يستخدم في الحمامات الكبيـــرة مرشحات الرمال، ويستخدم بعض المواد وبعض المواد الممزوجة أيضاً كمرشح.


شكل رقم (٦)



ومعدل الترشيح يكون في أعلاه ٢ جالون / دقيقة لكل قدم مربـــع مـــن مساحة المرشح، وبالتشغيل المناسب للمرشح وإجراءات التطهير السليمة تـــستمر مياه الحمام نظيفة طوال الوقت.

والمرشحات الرملية(طبقات الزمل المضغوطة)يتم استخدامها بكفاءة عالية وبمعدلات مرتفعة – وعيوب هذه المرشحات تتحدد بأنه لا يمكن فحص واختبار التمدد والتوسيع عندما يكون التشغيل مرتفع المعدل، فربما تتسرب بعض العوالق وتتسبب في تعكير المياه ويشيع استخدام مرشـــح الـــدياتوميت فـــي الحمامـــات الصغيرة وفي بعض الأحيان في عمليات التقطير الكبيرة.

ومن بين الطرق الجديدة المحسنة والمستخدمة حالياً طريقة الصفو وهـــي طريقة مفيدة بوجه خاص عندما يراد معالجة المياه الساكنة أو المحتجزة بتنقيتها من المواد الصلبة العالقة فيها والطحالب.

ويلاحظ أن الطرق السابقة تقوم على أساس حقن المادة العالقـــة بـــإبرة هوائية الأمر الذي يجعل كثافتها تتناقص وعندئذ تطفو على سطح الماء فيـــسهل إزالتها، ومع أن هذه الطريقة تبدو سهلة ومضمونة نظرياً إلا أن تطبيقها عمليـــاً ليس بالأمر الهين، ولقد توصل مركز الأبحاث المائية في بريطانيا إلى تعديل في هذه الطريقة يقضى باستخدام خرطوم خاص يحتوي على فقاقيع مائية يـــستخدم بدلا من ابر الحقن الهوائية السابقة.

*** حجرات خلع الملابس والأدشاش.**

يجب أن تكون حجرات خلع الملابس منفصلة لكلا الجنسين كما يجب أن تكون على درجة عالية من الملائمة الـــصحية مـــن حيـــث مكانهـــا وإنـــشائها وتجهيزاتها، كما يجب أن تزود بأدشاش وأحواض القدمين بمدخل حجـــرة خلـــع الملابس من جهة الخروج للحمام حيث من المفروض أن يكون مدخل الملابـــس بعيداً عن حمام السباحة ويكون لها مكان آخـــر للخـــروج مـــروراً بالأدشـــاش وأحواض غسيل القدمين، والتي يمكن أن تعمل بواسطة الـــضغط علـــى عقلـــة بالقدمين فيؤدي ذلك إلى عمل الدش وحوض غسيل القدم في وقت واحد، أو من خلال الأشعة عندما يتواجد الفرد في مكان الدش يعمل الـــدش وحـــوض القـــدم أوتوماتيكياً وذلك أحدث ما توصل إليه في هذا المجال.

ومن الأمور الهامة وضع حوض القدم حيث أن أفضل مكـــان لهـــا فـــي الممرات الواصلة من حجرات تغيير الملابس إلى الحمام مروراً بحوض غـــسيل القدم فبهذا الوضع والتصميم يصبح المرور على حوض غسيل القدم قبل الدخول

للحمام يعتبر أمراً حتمياً حيث يرغم كل شخص متجه إلى الحمام بالمرور خلال حوض غسيل القدمين ويفضل أن يكون بالدش أيضاً.

والأدشاش تكون درجة حرارتها أعلى من درجة حرارة الماء في حمام السباحة من ٥-٦ درجات مئوية، ويعتبر نظام خلع الملابس وحفظها من الأمور الهامة والضرورية والتي يجب الاهتمام بها من قبل إدارة الحمام وتحديد النظام الخاص بها لضمان جودتها أثناء تقديم الخدمة.

*** التجهيزات الصحية بحمام السباحة.**

المقصود بالتجهيزات الصحية دورات المياه Toilets بمحتوياتها وهي : عبارة عن دورة المياه W.C والمبولة Urinal وأحواض غسيل اليدين W.H.B وهي تعتبر من التجهيزات الهامة والضرورية في حمامات السباحة، والتي يجب أن تتم تبعاً لأسس علمية محددة وخصوصاً فيما يرتبط بعدد هذه التجهيزات ويعتمد ذلك على الحد الأقصى من طاقة حمام السباحة ونظم العمل به – كما أن توزيع ذلك العدد بين الجنسين يعتبر من الأمور المعقدة والتي يجب دراستها بدقة.

وهناك عدة آراء في عدد التجهيزات الصحية الواجب توافرها في حمام السباحة على أن أهم تلك الآراء ما حددته منظمة MOHLG للتجهيزات بما يلي :

١- السيدات :

– دورة مياه واحدة لكل ٤٠ سيدة.

– حوض غسيل لليدين واحد لكل ٤٠ سيدة.

٢- الرجال :

- دورة مياه واحدة لكل ٦٠ رجل.
- مبولة واحدة لكل ٦٠ رجل.
- حوض غسيل لليدين واحد لكل ٦٠ رجل.

ويعتبر هذا هو الحد الأدنى من التجهيزات الصحية إلا أن بعض الآراء تعتبر هذه التجهيزات منخفضة جداً وحددتها كما يلي :

١- السيدات :

- دورة مياه واحدة لكل ٣٠ سيدة حتى ١٠٠ سيدة، ثم دورة مياه إضافية لكل ٤٠ سيدة بحد أدنى ٣ وحدات – مع تخصيص حوض غسيل واحد لكل دورة مياه.

٢- الرجال :

- دورة مياه واحدة لكل ٥٠ رجل حتى ١٥٠ رجل وبعدها واحدة إضافية لكل ٦٠ رجل بحد أدنى وحدتان.
- مبولة لكل ٤٠ رجل بحد أدنى ثلاث وحدات.
- حوض غسيل لكل دورة مياه حتى العشر وحدات الأولى وبعدها حوض غسيل إضافي لكل وحدتين.

تجهيزات وخدمات يجب توافرها بحمام السباحة

هناك عدد كبير من الإمكانيات الأخرى والخدمات التي يجب العمل على توفيرها في حمامات السباحة لضمان الجودة في تقديم الخدمة للمستفيدين ومنها ما يلي :

١- مكتب لقطع التذاكر والاشتراكات في المدخل الرئيس للحمام.
٢- مكتب لمشرف الحمام ومساعديه وحجرات خلع ملابس وتجهيزات صحية للمساعدين والمشرفين من كلا الجنسين.
٣- وحدة طبية مجهزة بكل وسائل الإنقاذ الضرورية والإسعافات الأولية.
٤- مخازن لتجهيز كافة الأدوات الرياضية والأدوات والأجهزة الخاصة بالحمام وأدوات النظافة.
٥- مكان لتناول المرطبات للمستفيدين مطلوب به مساحة مزودة بمناضد ثابتة وكراسي وبعض الآلات الأوتوماتيكيه للمرطبات وكذلك شمسيات.
٦- حجرة خاصة لتعقيم الماء وتسخينه وحجرات مركزية للتكييف إن وجد مع ضرورة وجود حجرة منفصلة للكلور واسطواناته وحجرة أخرى صغيرة للمواد الكيميائية الأخرى.
٧- حجرة بها بطاريات خاصة بالطوارئ لإنارة الموقع كله في حالة انقطاع التيار الكهربائي.
٨- حجرة للمحولات والتوصيلات الكهربية الرئيسة.
٩- مجموعة من الساعات الكهربائية في أماكن متفرقة بالحمام.
١٠- أجهزة كهربائية خاصة لتجفيف الشعر.
١١- أماكن لانتظار السيارات.

١٢- تليفون عام خاص بحمام السباحة.

١٣- أجهزة إطفاء الحريق.

١٤- أجهزة تنبيه ضد السرقة.

ويمكن لمصمم الحمام أن يضيف أي إمكانيات أخرى يرى ضرورة إضافتها لتقديم خدمة ذات جودة عالية حسب حجم الحمام وعدد المستفيدين.

هيئة العاملين بحمام السباحة

يختلف عدد العاملين بحمام السباحة من حمام سباحة إلى آخر حيث يتوقف ذلك على أعداد المستفيدين والهدف الرئيس لوجود الحمام ونشأته، أي هو لمجرد الترفيه أم لأغراض التعليم والتدريب أم لكل الأنواع السابقة من الخدمات. وفيما يلي التعرف على العاملين بحمامات السباحة.

- مدير الحمام

وهو المسئول الأول عن حمام السباحة بكل ما فيه من أعضاء وعاملين و يتابع سير البرامج التعليمية والتدريبية والترويحية ويتولى العمليات الإدارية والاتصال بالإدارة في كل ما يخص خمام السباحة ويكون له مساعدين من الإداريين وهيئة الإشراف.

- المدربون

يختلف عددهم حسب الغرض من وجود حمام السباحة وحسب أعداد المستفيدين منه ويجب أن يكونوا مؤهلين فنياً لعملية التعليم والتدريب.

- المنقذون

يجب أن يجلس المشرف على الإنقاذ في مكان مرتفع يسمح له برؤية جميع من في الحوض، ويكون مستعداً لتلبية أي استغاثة في أي لحظة، ويوزع

المنقذون حول حوض السباحة بحيث يحدد لكل منهم مسئولية عن قطاع معين.

- المسجل

ويقوم بتسجيل أسماء المستفيدين من حمام السباحة والتأكد من بطاقات العضوية، ويقدم يومياً إحصائية بعدد المستفيدين من الحمام.

- **عمال وحدات خلع الملابس**

وهم المسئولون عن حفظ الملابس وأمانات المستفيدين وكذلك نظافة وحدات خلع الملابس بصفة مستمرة.

- **عمال نظافة الحوض**

وهم المسئولون عن النظافة الدائمة للحوض وللأرضيات التي تحيط به وإزالة أي عالق يوجد على سطح الماء بواسطة شبكة معدة لذلك. ولهم مشرف حوض السباحة الذي يهتم بكل ما يتعلق بحوض السباحة من نزول المستفيدين وكذلك نظافة الحوض وكل المشكلات التي تتعلق بحوض السباحة فنياً.

- **عامل فني أو أكثر**

للعمليات الميكانيكية الخاصة بالآلات التي تقوم بتفريغ وملء وتعقيم مياه حوض السباحة.

- أفراد أمن

يقوم أفراد الأمن بالتعرف على شخصيات المستفيدين من الأعضاء وغيرهم أثناء الدخول، والحفاظ على النظام داخل الحمام، والعمل على حل المشكلات الأمنية التي تتعلق بحمام السباحة.

- سعة حمام السباحة من المستفيدين

يعتبر حساب سعة الحمام من المستفيدين في وقت واحد أو أقصى عدد من المستفيدين في وقت واحد في حمام السباحة من الأمور الهامة في كثير من مراحل تصميم وتنفيذ وإدارة الحمام حيث يترتب عليها حساب عدد التجهيزات الصحية وحجرات خلع الملابس وحجمها وتجهيزاتها ودوائر تغيير وتنقية وتطهير المياه.

وحساب سعة الحمام ليست من الأمور السهلة والتي تتم جزافياً حيث إن هناك اعتبارات معينة يتم مراعاتها عند حساب سعة الحمام بدقة، وتوصي منظمة Mohlg بالتقديرات والأرقام التالية والمحتمل أن تستخدم في حساب سعة حمام السباحة كما يلي :

١- غير السباحين

يخص كل شخص ١٠ قدم مربع (٠,٩٤ متر مربع) من الأشخاص الموجودين في الماء خلال وقت واحد هذا بجانب ٣/١ العدد خارج الماء والذين يحتمل وجودهم بجانب الحوض.

٢- السباحين

يخص كل سباح في الماء ٣٦ قدم مربع بجانب العدد ٣/١ حول الحوض.

٣- الغطس

في حالة وجود منطقة غطس في الحمام الرئيس يمكن أن يتواجد ثلاثة من لاعبي الغطس في الماء وتسعة لاعبين في الانتظار بجانب الحوض.

أما المساحة المخصصة لكل شخص من غير السباحين فإنها سوف تجعل المنطقة الضحلة من الحوض تبدو مزدحمة – حيث أن المساحة المخصصة لغير

السباحين ١٠ أقدام مربعة تعطي أبعادها ٣ أقدام، ٢ بوصة × ٣ أقدام، ٢ بوصة يتم تحرك غير السباح في داخلها وهي مساحة صغيرة جداً. ويرى فيليب بيركيز أن أقل مساحة مطلقة هي ١,٢ متر مربع أي يساوي ١٣,٥ قدم مربع.

الأدوات والأجهزة المساعدة في تقديم خدمة ذات جودة بحمام السباحة

تلعب الأدوات المساعدة دوراً فعالاً في عملية تقديم الخدمات التعليمية والتدريبية بحمام السباحة وقد أكد معظم علماء السباحة على الدور الإيجابي لهذه الأدوات لدرجة دفعت البعض إلى تكوين شركات ومصانع لإنتاجها، وفيما يلي بعض الأدوات التي تستخدم لتقديم الخدمة بحمام السباحة :

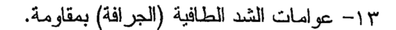
١- أجسام صغيرة متعددة الأشكال لها خاصية الطفو.
٢- أدوات تستخدم لتعليم الغوص تحت الماء تكون سهلة المسك وألوانها مخالفة للون قاع الحمام.
٣- عوامات الأذرع الغير قابلة للكسر.
٤- أطباق الماء.
٥- أطواق متنوعة الحجم من المواسير الألمنيوم أو البلاستيك الملونة.
٦- عصى الطفو المصنوعة من الألمنيوم أو من الخشب أو السليلوز أو الفلين.
٧- ماسورة طويلة.
٨- مسجل النتائج.
٩- لوحات ضربات الرجلين كبيرة وصغيرة.



١٠- نظارة تدريب.
١١- لوح الكفين بماسك مطاط.



١٢- عوامات الشد الطافية.



١٣- عوامات الشد الطافية (الجرافة) بمقاومة.



١٤- لوح تسجيل الأرقام.



١٥- عداد الأطوال.

١٦- ساعات إيقاف.

١٧- صفارة تستخدم للتحكيم والتدريب.

١٨- ساعات حمام السباحة.

١٩- زعانف بمقاسات مختلفة.

٢٠- الاستاتيك المطاطة.

عوامل الأمن والسلامة بحمامات السباحة

يجب أن يراعى عند ممارسة رياضة السباحة بحمام السباحة توفير الوسائل التي تضمن عدم تعرض المستفيدين من الخدمة بحمام السباحة للمخاطر أو الحوادث وكثيراً ما تحدث الإصابات أو حالات الغرق نتيجة الإهمال أو عدم توفير العناية اللازمة للمستفيدين من عوامل الأمن والسلامة، وكما توضح الإحصائيات في المجتمع الأمريكي مثلاً أن حوالي ٤٠% من حالات الغرق تكون لأشخاص يتعلمون أو يسبحون في الماء وهم عادة لا يجيدون السباحة أو متعلمين جدد وفيما يلي اعتبارات هامة للأمن والسلامة بحمام السباحة :

- **الأمن والسلامة لحوض السباحة**

- عدم وجود أرضية زلقة في الممر الخارجي للحوض وتجنب الأرضية المصقولة، ويمكن معالجة الزلق بذلك الممر باستخدام المشايات البلاستيكية أو الموكيت حول الحمام.
- العناية بالإضاءة والتهوية والحرارة والرطوبة.

- يحدد شكل وعمق أرضية الحمام على أساس الأعمار المتوقعة للسباحين ودرجة المهارة.
- وضع أعماق حوض السباحة على جانب الممر الخارجي لحافة الحوض وذلك في صورة لوحات إرشادية.
- أن يبنى الفائض بطريقة لا تسمح بتعلق أو اشتباك أذرع السباحين به.
- تجنب وجود بروز في الأرضية الخارجية حول حوض السباحة لأي سبب كان.
- يجب توفير الأجهزة والأدوات الحديثة، كما يجب أن تؤدى الصيانة والرعاية ببرنامج منظم وباستمرار.
- يفضل استخدام الحبال كحدود للمناطق الآمنة حتى يكون السباحون في أماكن مناسبة لمقدرتهم.
- يجب إجراء الفحص والكشف المستمرين والدوريين للاطمئنان على صلاحية التراكيب الكيميائية لمياه الحوض من حيث اختبار الكلور المتبقي والبكتريا ودرجة الحرارة.
- يجب عزل المنطقة المخصصة للغطس من حوض السباحة عن المنطقة المخصصة للسباحة بواسطة حبال ذات عوامات أو كور ملونة.

- **عوامل الأمن الصحية بحمام السباحة**

- إجراء الكشف الطبي وفحص الحالة الصحية لجميع المستفيدين من الخدمات المقدمة بحمام السباحة وخاصة ببرامج التعليم والتدريب.
- عدم السماح لأي مستفيد لديه أي نوع من الأمراض المعدية كالأمراض الجلدية والأمراض الصدرية بالنزول إلى الماء خشية نقل العدوى إلى بقية المستفيدين.
- تحاشي الإكثار من القفز في الماء بالقدمين لأن ذلك يحدث التهاب

الجيوب الأنفية أو اضطرابات بالأذنين.

- تجنب الوقوف لفترة طويلة بدون حركة داخل الماء وخاصة الماء البارد.
- يجب التنشيف الجيد للجسم بعد السباحة وعدم ترك الجسم مبتلاً وخاصة الوجه والصدر والإبط مع تغيير المايوه المبتل عقب الانتهاء من السباحة.
- عدم السماح للمستفيدين بنزول الماء وهم يأكلون.
- عدم السماح للمستفيدين بنزول الماء والمعدة ممتلئة بالطعام.
- ينبغي أن تكون الوحدة الطبية جاهزة بطبيبها وأدواتها ومعداتها دائما للاستخدام.

- **الأمن والسلامة بمنشأة حمام السباحة**

- حوض السباحة يجب أن يكون نظيفاً ومياهه معقمة.
- يجب أن يكون في الحوض فائض لتكسير الأمواج وحجز القاذورات التي على سطح الماء.
- مراعاة السلامة للمستفيدين في السلالم التي يستخدمها المستفيد بفرشها مشايات من البلاستيك.
- المشرف المسئول على الحمام هو أهم أداه لصيانة الأمن والسلامة في حمام السباحة ،

وهو يكون ملما إلماماً تاماً بالإسعافات الأولية وطرق الإنقاذ من الغرق علميا وعملياً.

- توفير أطواق النجاة مصنوعة من الفلين أو منفوخة بالهواء.
- توفير حبال وعصي.
- توفير خطاف طويل ويكون دقيق الصنع.
- توفير أدوات الإسعافات الأولية.

- الإسعافات الأولية

يجب أن يكون بحمام السباحة وحدة طبية مجهزة بكل ما يلزم لعمل الإسعافات الأولية على أن يكون بها طبيب بصفة مستمرة وأنبوب أكسجين بالمنظم وكل ما يلزم في حالات الخطر والإصابات أو الغرق، كما يلي :

- محتويات الوحدة الطبية

- طبيب مؤهل متواجد بصفة مستمرة.
- كورامين ومحقنة طبية.
- مسعف مؤهل لاستخدام أنبوب الأكسجين.
- مرهم، بودرة سلفا.
- قطن طبي ومقص طبي.
- أجهزة فتح الفم وإخراج اللسان.
- مسكنات أسبرين ومسكنات للمغص.
- سرير وبطاطين ونقالة.
- مطهرات (ليزول - ديتول - صبغة يود).
- سخان.
- روح النشادر، وخلات الرصاص.
- حوض وصابون وقربة ماء وأكواب.
- ترمومتر لقياس الحرارة.
- أنبوب أكسجين بالقناع اللازم والمنظم.
- جبائر خشبية للكسور.
- سجل لتسجيل الحوادث وأسباب حدوثها.

نموذج المقترح لإدارة حمامات السباحة في ضوء دراسات جودة الخدمة

تعد حمامات السباحة أحد المؤسسات الخدمية ذات الطابع الخاص في المجتمع وهي المسئولة عن تقديم الخدمات والأنشطة للمستفيدين منها، والتي تتطلب من حمامات السباحة تحقيق الجودة في تلك الخدمات المقدمة بها، ومن خلال الدراسة الحالية توصل الباحث إلى عدة نتائج لإدارة حمامات السباحة في ضوء مقياس جودة الخدمة وسوف يقوم الباحث بعرض هذا النموذج على النحو التالي:

هدف النموذج المقترح

يهدف النموذج المقترح إلى تمكين الإدارة بحمامات السباحة على تحقيق الجودة في الخدمات المقدمة بها من (تعليم، تدريب، ترويح) في الرياضات المائية وذلك تحقيقاً للهدف الذي أنشأت من أجله حمامات السباحة، والتي تتمثل في:

١- شعور المستفيدين بالرضا عن الخدمات المقدمة بحمامات السباحة .

٢- تطوير الخدمات بحمامات السباحة، وذلك بتوفير إدارة فعالة وقادرة على تحقيق التطوير في الخدمات المقدمة بها بما يضمن جودتها .

٣- استخدام وسائل الاتصال الحديثة والفعالة بين جميع مستويات العمل الإداري والتنفيذي بحمام السباحة وكذلك بين الإدارة والمستفيدين، حتى يتسنى لهم الحصول على المعلومات الهامة في أي وقت وبصفة مستمرة

٤- التحسين والتطوير المستمر في جميع أبعاد الخدمات التي تقدم بحمامات السباحة، والعمل على تقويم الأداء والجهود المبذولة بصفة مستمرة للعمل على تطويرها والارتقاء بجودتها .

محتوى النموذج المقترح

في ضوء ما تم التوصل الية من نتائج لتطبيق أسلوب الفجوة لقياس جودة الخدمة بحمامات السباحة، حيث أنه يمكن تقديم بعض المقومات التي تساعد على تحقيق الجودة في الخدمة المقدمة لإدارة حمامات السباحة ، والتي تتمثل في المراحل التالية :

مراحل تطبيق النموذج المقترح

- أولاً: مرحلة الإعداد

تستهدف هذه المرحلة إعداد وتهيئة المناخ الملائم لتقبل أفكار التطوير والتجديد بمنشأة حمام السباحة، والعمل على وضع الأهداف والسياسات الخاصة بتطبيق عناصر جودة الخدمة بحمام السباحة، ومناقشة الصعوبات والمشكلات التي تتوقع إدارة حمامات السباحة مواجهتها نتيجة تطبيق الجودة في الخدمات المقدمة بها.

وتبدأ هذه المرحلة منذ البدء في التفكير لإنشاء حمام السباحة، في ضوء الدراسة الشاملة للمجتمع المحيط بحمام السباحة ونوعه وعدده وخصائصه، وبناءً على ذلك يتم وضع الميزانيات والتخطيط بناءً على ما يلي :

١- وضع الأهداف والسياسات الخاصة بتطبيق جودة الخدمة بحمام السباحة، ويكون بعض تلك الأهداف والسياسات طويل المدى مثل توسيع قاعدة المستفيدين من الخدمات المقدمة بجذبهم من خلال إعداد برامج تسويق لتلك الخدمات والأنشطة المقدمة بها، ويكون بعضها قصير المدى مثل محاولة تقليل عدد شكاوى المستفيدين، وتحقيق عائد مادي للمنشأة، ويجب أن ترتبط هذه الأهداف بالمستفيدين من حيث احتياجاتهم ومتطلباتهم، وتطوير جودة كل خدمة بحمام السباحة وصولاً إلى تحقيق رضاء المستفيدين من تلك الخدمات .

٢- التعرف على رغبات واحتياجات المستفيدين وذلك من خلال دراسة خصائصهم والعوامل البيئية المحيطة بهم .

٣- تنمية وعي وادراك الإدارة للمواصفات الخاصة بالجودة في تقديم الخدمات بحمام السباحة .

٤- تحديد مدى احتياج إدارة حمام السباحة لتطبيق عناصر جودة الخدمة بها .

ثانياً: مرحلة التخطيط

تهدف هذه المرحلة إلى رسم الخطوط العريضة المستقبلية، ووضع الخطوات الأولى التي تساعد على تحقيق نظم الجودة في الخدمات المقدمة بحمامات السباحة وذلك وفقاً لطبيعة وخصائص كل خدمة من الخدمات المقدمة بها وتكاليفها، وتشمل هذه المرحلة على عدة خطوات أهمها ما يلي:

١- تدريب مقدمي الخدمة (العاملين) بحمام السباحة على التخطيط لتطبيق الجودة في الخدمات المقدمة بها، وما يتطلب ذلك من توفير (مدير للحمام، إداري، أخصائي الرياضي، مشرف حوض، مسجل، مُعلم، مدرب، منقذ، طبيب، مسعف، عامل النظافة، فني، كيميائي) بشرط أن يكون كلاً منهم مؤهلاً لهذه الوظيفة، ومساعدتهم وتشجيعهم على تقديم الاقتراحات البناءة، وبالتالي يجب أن يتوفر لديهم الحماس والرغبة الصادقة والحقيقية في إنجاز وأداء هذه الأعمال، وتقديم تلك الخدمات .

٢- حصر الامكانيات والمتطلبات المادية والبشرية لتطبيق الجودة في الخدمة وذلك بتوفير (وحدة طبية مجهزة، وحدات لخلع الملابس، وحدات فلترة، وحدات تسخين، أجهزة وأدوات للتعليم والتدريب)، وتوفير الدعم المادي اللازم لصيانتها وتجديدها لحمايتها من الهلاك لضمان استغلالها والاستفادة منها أطول فترة زمنية ممكنة .

٣- وضع الخطط والبرامج التنفيذية لعناصر الجودة في الخدمات المقدمة بحمام السباحة، بحيث يتم الوصول إلى إعداد خطة زمنية مكتوبة لتطبيق كل عنصر من عناصر جودة الخدمة المقدمة بحمام السباحة .

ثالثاً: مرحلة التدريب

١-تدريب مقدمي الخدمة (الغاملين) بحمام السباحة .

٢-تدريب الإدارة بحمام السباحة .

ويتم ذلك التدريب على الاستخدام الأمثل للإمكانيات المادية والأجهزة والأدوات الحديثة وذلك بصفة مستمرة لتطوير قدراتهم، وكذلك تدريبهم وإكسابهم القدرة على تطبيق الخطط والبرامج الزمنية الموضوعة وتنفيذها في ضوء جودة الخدمة وتنمية قدرتهم على وضع الاقتراحات اللازمة لحل المشكلات التي تواجههم أثناء تقديم الخدمة .

رابعاً: مرحلة التنفيذ

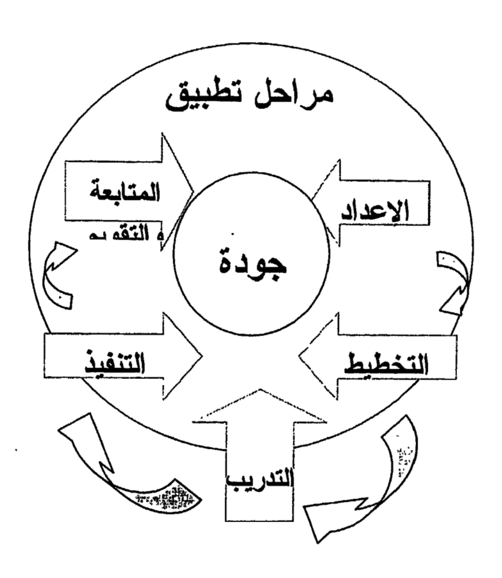
يأتي بعد مرحلة الإعداد وتخطيط البرامج الزمنية ووضعها وتدريب مقدمي الخدمة على تحقيق الجودة في الخدمة الدور الأكبر في تنفيذ كل ما سبق حيث يقع على كاهل الإدارة تنفيذ كل ما سبق وضعه من خطط وبرامج زمنية في ضوء الإمكانيات المادية والبشرية المتاحة بما يضمن تحقيق الجودة في الخدمة المقدمة بحمامات السباحة، وذلك يتطلب إختيار مقدمي خدمة من ذوي التأهيل العلمي والأكاديمي المناسب بجانب الخبرة العملية في مجال العمل بحمامات السباحة، كما يجب تقديم برامج صقل لمقدمي الخدمة بصفة دورية حتى يتمكن كلاً منهم تطبيق الجودة في الخدمات المقدمة بحمامات السباحة .

خامساً: مرحلة المتابعة والتقويم

وتتم بهدف التعرف على نقاط القوة والضعف ومحاولة علاجها، كما يتم من خلال هذه المرحلة التعرف على مدى تلبية رغبات واحتياجات المستفيدين من الخدمات المقدمة بحمامات السباحة كما يتوقعونها .

كما تهدف هذه المرحلة أيضاً إلى الحرص على إستمرارية البرامج والخطط الموضوعة لتحقيق الجودة بالخدمات ودعم الجهود المبذولة من أجل التحسين والتطوير المستمر، وذلك عن طريق التقييم والمتابعة المستمرة قبل وأثناء وبعد تلك البرامج والخطط التي تهدف إلى تحقيق الجودة في الخدمات المقدمة بحمامات السباحة، والعمل على إتاحة الفرصة لمقدمي الخدمات على حضور البرامج التدريبية الهادفة لتطوير قدراتهم ومهاراتهم الفنية والإدارية، للاستفادة منهم في تقديم الخدمات بحمامات السباحة .

وفيما يلي شكل رقم (٧) يوضح مراحل تطبيق النموذج المقترح لإدارة حمامات السباحة في ضوء مقياس جودة الخدمة :


مراحل تطبيق
المتابعة
الاعداد
جودة
التنفيذ
التخطيط
التدريب

شكل رقم (٧)

الفصل الثالث

إدارة مسابقات السباحة

مادة (١) إدارة المسابقات:

مادة (١/١) : اللجنة المنظمة المعينة من الجهات المختصة لهـا حـق اتخـاذ القرارات في جميع الشئون التي لم ينص القانون علي أنها من اختصاص الحكم أو القضاة أو غيرهم من طاقم التحكيم ، وكذلك لها الحق في تأجيل المـسابقات وإصدار التعليمات التي تتفق مع روح القانون في إدارة أي سباق.

مادة (٢/١) : في الألعاب الأولمبية وبطولات العالم وكأس العالم فـي الـسباحة يعين مجلس إدارة الاتحاد الدولي الحد الأدنى من الطـاقم التحكيمـى للـسيطرة وإدارة المسابقات كالآتي:

عدد	
١	حكم
١	مشرف غرفة السيطرة (التحكم).
٤	قضاة طريقة سباحة.
٢	آذن بدء.
٢	رئيس مراقبي دوران (واحد عند كل نهاية من حوض السباحة).
١٦	مراقبي دوران (واحد لكل نهاية في كل حارة).
١	رئيس تسجيل
٢	معد سباقات
١	لحبل البداية الخاطئة
١	مذيع

مادة (٢/٢/١) : بالنسبة لجميع البطولات الدولية الأخرى فالجهة المختصة لهـا أن تعين نفس العدد من طاقم التحكيم أو أقل وذلك بعد موافقة الإتحادات الإقليمية أو الدولية المختصة.

مادة (١/٢/٣) : في حالة عدم توافر أجهزة التحكيم الأوتوماتيكية يجب أن يحل محلها بالإضافة لما سبق – ما يلي:
عدد (١) رئيس ميقاتيين + (٣) ميقاتي لكل حارة + (٢) ميقاتي احتياطي.
مادة (١/٢/٤) : يتم تعيين رئيس قضاة نهاية وقضاة نهاية في حالة عدم وجود أجهزة التحكيم الأوتوماتيكية أو عدم وجود ثلاث ساعات رقمية لكل حارة.
مادة (١/٣) : في الألعاب الأوليمبية وبطولات العالم يتم معاينة حوض السباحة والأجهزة والمعدات الفنية بواسطة مندوب الاتحاد الدولي مع عضو اللجنة الفنية للسباحة ويتم الموافقة عليها قبل بدء المسابقات.
مادة (١/٤) : عند استخدام جهاز فيديو تحت الماء مع التليفزيون فيجب أن يتم تشغيله بواسطة جهاز تحكم عن بعد بحيث لا يعوق الرؤيا أو يعوق السباحين ، كما يجب أن لا يغير من شكل الحوض أو يحجب العلامات المحددة من الاتحاد الدولي للسباحة.

مادة (٢/١) الحكم:

مادة (٢/١/١) : للحكم السيطرة والسلطة علي طاقم التحكيم ويعتمد تعيينهم ويصدر إليهم جميع القواعد الخاصة والتعليمات المتعلقة بالمسابقات ، وعليه الالتزام بتنفيذ قوانين وقرارات الاتحاد الدولي، وهو الذي يقوم بالبت والحسم في جميع التساؤلات المتلعقة بإدارة اللقاء أو السباق أو البطولة والتي لم يرد بشأنها نص صريح في القوانين.
مادة (٢/١/٢) للحكم حق التدخل في أي مرحلة من مراحل السباق للتأكد من تطبيق قواعد وتعليمات الاتحاد الدولي، وعليه البت في الاحتياجات المقدمة والمتعلقة باستمرار السباقات.

مادة (٢/١/٣) في حالة استخدام قضاة النهاية بدون استخدام ٣ ساعات رقمية فإن الحكم هو الذي يحدد الترتيب عند الضرورة في حالة تواجد الأجهزة الأوتوماتيكية وتعمل بكفاءة وجب استخدمها كما جاء بالمادة ١٣.

مادة (٢/١/٤): علي الحكم التأكد من تواجد جميع أفراد طاقم التحكيم اللازمين لإدارة المسابقة في أماكنهم المخصصة لهم ، ويمكنه تعيين بديل عن الذي يتغيب أو عن الغير قادر علي أداء عمله أو من يجد أنهم غير أكفاء وله أن أفراد إضافيين إذا لزم الأمر.

مادة (٢/١/٥) : عند بداية كل سباق يطلق الحكم صفارة متقطعة كإشارة منه للمتسابقين تدعوهم لخلع ملابسهم عدا زي السباحة يتبعها بصفارة طويلة توضح أنه علي جميع السباحين أخذ أماكنهم فوق منصة البداية (وبالنسبة لسباقات السباحة علي الظهر والتتابع المتنوع تعني نزول السباحين فوراً إلي الماء).

كما أن الصفارة الطويلة الثانية من الحكم لسباحي الظهر والتتابع المتنوع تعني ضرورة أخذهم لأماكنهم علي منصة البداية في الماء فوراً.

وعندما يكون المتسابقين وطاقم التحكيم مستعدين للبداية يشير الحكم بذراعه مفرودة إلي الأذن بالبدء موضحاً له أن المتسابقين أصبحوا تحت سيطرته، ويجب أن تظل ذراع الحكم مفرودة في هذا الوضع حتى تعطي إشارة البدء.

مادة (٢/١/٦): للحكم الحق في إلغاء سباق إي سباح في حالة مخالفة القواعد إذا ما رأي الخطأ بنفسه أو أبلغه به أحد أفراد طاقم التحكيم المختصين . جميع حالات الإلغاء يجب أن تكون بقرار من الحكم.

مادة (٢/٢): مشرف غرفة التحكيم:

مادة (٢/٢/١): مشرف حجرة التحكيم يجب أن يشرف علي الأزمنة المأخوذة أوتوماتيكيا المتضمنة الأزمنة المأخوذة عن طريق الباكب ومراجعتها.

مادة (٢/٢/٢) : مشرف حجرة التحكم يجب عليه مراجعة النتائج المطبوعة والمأخوذة من الكمبيوتر.

مادة (٣/٢/٢): مشرف حجرة التحكم مسئول عن مراجعة التسليم والتسلم عن طريق النتيجة المطبوعة من الكمبيوتر وإبلاغ الحكم عن أي مخالفة ناتجة عن القفز مبكراً.

مادة (٤/٢/٢): مشرف حجرة التحكيم يمكن أن يلجأ إلي مراجعة الفيديو المستخدم لتحديد الأزمنة المأخوذة بالباكب وذلك للتأكد من التسليم والتسلم القفز مبكراً.

مادة (٥/٢/٢): المشرف مسئول عن حصر الانسحابات عقب التصفيات والنهائيات وتسجيل وتدوين النتائج الرسمية وكذلك حصر الأرقام القياسية الجديدة وتحديد النقاط إذا لزم الأمر.

مادة (٣/٢) الآذن بالبدء:

مادة (١/٣/٢): تصبح للآذن بالبدء السيطرة علي السباحين عندما يعطي الحكم له الإشارة بذلك (مادة ٥/١/٢) وحتى بداية السباق.. تعطي إشارة البداية وفقاً للمادة ٤.

مادة (٢/٣/٢) : يقوم بإبلاغ الحكم عن السباح الذي يتسبب في تأخير البداية أو تعمد عدم إطاعة الأوامر أو أي سبب سلوكي آخر يحدث من السباح أثناء اتخاذه مكانه عند البداية ولكن الحكم وحده فقط هو الذي يلغي المتسابق بسبب هذا التأخير أو التعمد في عدم إطاعة الأوامر أو سوء السلوك.

مادة (٣/٣/٢): له حق البت في مدي صحة وعدالة البداية وإن القرار في هذه الحالة يخضع للحكم فقط.

مادة (٤/٣/٢): عند بداية السباق يقف الآذن بالبدء علي جانب الحوض وعلي مسافة خمسة أمتار تقريباً من خط البداية بحيث يتمكن الميقاتيين من رؤيو أو سماع إشارة البداية كما يمكن للسباحين سماعهم.

مادة (٤/٢) : معد السباقات:

مادة (١/٤/٢): يقوم معد السباق بجمع السباحين قبل كل سباق.

مادة (٢/٤/٢): يقوم معد السباق بإخطار الحكم في حالة أي مخالفة يلاحظها بخصوص الإعلانات أو في حالة عدم وجود السباح عند النداء عليه.

مادة (٥/٢): رئيس مراقبي الدوران:

مادة (١/٥/٢): يتأكد رئيس مراقبي الدوران من أداء مراقبي الدوران لعملهم أثناء البطولة.

مادة (٢/٥/٢): يتسلم رئيس مراقبي الدوران التقارير من مراقبي الدوران إذا حدثت مخالفة للقوانين وعليه تقديم هذه التقارير للحكم فوراً.

مادة (١/٦/٢): يتم تعيين مراقب دوران لكل حارة عند كل نهاية لحوض السباحة.

مادة (٢/٦/٢): يتأكد كل مراقب دوران من إتباع السباحين للقواعد الخاصة بالدوران وذلك بدءا من بداية أخر شدة قبل اللمس وانتهاء باكتمال الشدة الأولي بعد الدوران، مراقبي الدوران المتواجدين في منطقة البداية عليهم التأكد من إتباع كل سباح للقواعد الخاصة ببداية كل سباق وحتى انتهاء أول شدة حسب نوع المسابقة مراقبي الدوران الموجودين عند حافة النهاية عليهم التأكد من أن السباحين قد أنهوا سباقهم طبقاً للقواعد الخاصة بالسباق.

مادة (٢/ ٣/٦): في المسابقات الفردية لسباقات ٨٠٠ متر و ١٥٠٠ متر يسجل كل مراقب دوران للسباح الذي في حارته عدد الأطوال التي أتمها وكذلك توضيح عدد اللفات المتبقية للسباح بواسطة الكروت الخاصة بذلك، الأجهزة

النصف الكترونية يمكن استخدامها والتي تشمل أجهزة الإخطار (النداء) تحت الماء.

مادة (٤/٦/٢): كل مراقب دوران عند حائط البداية يعطي إشارة تنبيه للسباح الموجود في حارته عندما يكون باقي له علي إنهاء السباق طولين + ٥ متر وذلك في السباقات الفردية ٨٠٠ و ١٥٠٠ متر يمكن إعادة تنبيه السباح بعد الدوران وحتى مسافة ٥ متر تكون إشارة التنبيه بصفارة أو جرس.

مادة (٥/٦/٢): كل مراقب دوران عند حائط البداية عليه تقديم تقرير في سباقات التتابع ما إذا كان السباح الذي سيبدأ ما زال ملامساً لمنصة البدء لحظة لمس الحائط من السباح الذي قبله يجب استخدام الأجهزة الأوتوماتيكية التي تحكم انطلاق التتابعات في حالة توافرها وذلك طبقاً للمادة (١/١٣).

مادة (٦/٦/٢): مراقبي الدوران عليهم تقديم تقارير موقعة عن أية مخالفات وذلك علي بطاقات موضحاً بها اسم السباق ورقم الحارة ونوع المخالفة ويسلموها إلي رئيس المراقبي الدوران الذي يسلمها بدوره فوراً إلي الحكم.

مادة (٧/٢): قضاة طريقة السباحة:

مادة (١/٧/٢): يتواجد قضاة طريقة السباحة علي جانبي الحوض:

مادة (٢/٧/٢): يتأكد قاضي طريقة السباحة من إتباع السباحين للقواعد الخاصة بنوع السباحة لكل سباق ، ويراقب الدورانات ونهاية كل سباق لمساعدة مراقبي الدوران.

مادة (٣/٧/٢): يقدم تقرير موقع إلي الحكم عن كل مخالفة موضحاً اسم السباق ورقم الحارة ونوع المخالفة.

مادة (٨/٢): رئيس الميقاتيين:

مادة (١/٨/٢): عليه تحديد أماكن جلوس الميقاتيين والحارات المسئولين عنها وتخصيص ثلاث ميقاتيين لكل حارة بالإضافة إلي تعيين اثنين إضافيين يوجه أي

منهما كبديل لأي ميقاتي لم تعمل ساعته أو توقفت أثناء السباق أو من لم يستطيع تسجيل الزمن لأي سبب أخر وفي حالة استخدام ٣ ساعات رقمية لكل حارة فأن الزمن النهائي والترتيب يجب تحديده بالزمن.

مادة (٢/٨/٢): يجمع منكل ميقاتي البطاقة المدون بها الزمن المسجل ويراجع ساعته إذا لزم الأمر.

مادة (٣/٨/٢): عليه تسجيل أو فحص الزمن الرسمي المسجل علي البطاقة الخاصة بكل حارة.

مادة (٩/٢) الميقاتيون:

مادة (١/٩/٢): يسجل كل ميقاتي زمن السباح في الحارة المخصصة له طبقاً لما جاء بالمادة (١١/٣) علي اللجنة المنظمة اعتماد سلامة ودقة الساعات المستخدمة.

مادة (٢/٩/٢): يبدأ الميقاتي تشغيل ساعته مع إشارة البداية كما يقوم بإيقافها لحظة استكمال السباح الذي في حارته للسباق، يمكن لرئيس الميقاتيين إعطاء تعليمات للميقاتيين بتسجيل أزمنة لمسافات متوسطة في السابقات الأطول من ١٠٠ متر.

مادة (٣/٩/٢): فور إنهاء السباق يقوم الميقاتيين المخصصين لكل حارة بتسجيل أزمنة ساعاتهم علي بطاقات تسجيل الأزمنة وتسليمها إلي رئيس الميقاتيين مع تقديم ساعاتهم للمراجعة إذا طلب منهم ذلك ، ممنوع علي الميقاتيين إرجاع ساعاتهم إلا بعد تلقي إشارة إرجاع الساعات من رئيس الميقاتيين أو من الحكم.

مادة (٤/٩/٢): في حالة عدم استخدام جهاز تسجيل بالفيديو يصبح من الضروري تعيين طاقم كامل من الميقاتيين حتى في حالة استخدام أجهزة تسجيل الزمن الأوتوماتيكية.

مادة (١٠/٢): رئيس قضاة النهاية:

مادة (١/١٠/٢): يحدد لكل قاضي نهاية مكانه والترتيب الذي يحدده.

مادة (٢/١٠/٢): يجمع بعد نهاية كل سباق بطاقات تسجيل النتائج موقعاً عليها من قضاة النهاية ويحدد النتائج والترتيب ويرسلها مباشرة إلي الحكم.

مادة (٣/١٠/٢): في حالة توافر استخدام أجهزة أوتوماتيكية ورسمية لتسجيل نهاية السباقات يجب علي رئيس قضاة النهاية الإبلاغ عن ترتيب النهاية المسجل بواسطة الجهاز وذلك بعد كل سباق.

مادة (١١/٢) قضاة النهاية:

مادة (١/١١/٢): يجلس قضاة النهاية علي سلالم مرتفعة علي امتداد خط النهاية حتى يتمكنوا من الرؤية الواضحة لسير السباق وخط النهاية طوال فترة السباق، ويمكن تكليفهم بتشغيل الجهاز الأوتوماتيكي لتسجيل الترتيب في نفس الحارات المخصصة لكل منهم بالضغط علي زر إتمام السباق.

مادة (٢/١١/٢): . نهاية كل سباق يقوم كل قاضي نهاية بتحديد وتسجيل الترتيب طبقاً للمهمه .محددة فما عدا قيام قضاة النهاية بتشغيل أزرار جهاز تسجيل الترتيب الأوتوماتيكي لا يجوز تكليفهم بالعمل كميقاتيين في نفس السباق.

مادة (١٢/٢): مكتب التسجيل:

مادة(١/١٢/٢): رئيس المسجلين مسئول عن مراجعة النتائج التي تصدر مطبوعة من الجهاز أو نتائج الزمن والترتيب المأخوذة عن طاقم التحكيم بعد كل سباق وعليه التأكد من توقيع الحكم علي النتائج.

مادة (٢/١٢/٢): يقوم المسجلين بحصر الانسحابات عقب التصفيات والنهائيات وتدوين النتائج علي النماذج الرسمية وكذلك حصر وتسجيل الأرقام القياسية الجديدة وتحديد النقاط إذا لزم الأمر.

مادة (١٣/٢): قرارات طاقم التحكيم:

مادة (١/١٣/٢): يأخذ أفراد طاقم التحكيم قراراتهم كل بشكل مستقل عن الآخر وذلك ما لم تنص قوانين السباحة علي غير ذلك.

مادة (٣): إعداد التصفيات وقبل النهائيات والنهائيات:

إن الإعداد للسباقات يعتبر هو المحطة الأولي لانطلاق مسابقات الألعاب الأولمبية وبطولات العالم والبطولات الإقليمية وبطولات الاتحاد الدولي للسباحة ويتم ذلك كما يلي:

مادة (١/٣) التصفيات:

مادة (١/١/٣) : تقوم اللجنة المنظمة بإعداد نموذج الاشتراك لكل سباق يدون فيه أسماء جميع السباحين المشتركين في قائمة بترتيب تنازلي حسب أفضل الأزمنة التي حققها كل منهم خلال الأثنا عشرا شهراً الأخيرة، المتسابقين اللذين لم يرسل لهم زمن يعتبروا الأبطً ويتم ترتيبهم في نهاية القائمة وبدون زمن يحدد ترتيب السباحين ذوي الأزمنة المتساوية أو إذا كان هناك أكثر من سباح لم يحدد له زمن وذلك بواسطة القرعة ، يوزع السباحين في الحارات طبقاً للإجراءات المبينة في المادة (٢/١/٣) المذكورة بعد ويرتب السباحون في التصفيات طبقاً لأزمنتهم المسجلة بالأسلوب التالي:

مادة (١/١/١/٣): إذا كانت هناك تصفية واحدة يمكن توزيع السباحين عليها كنهائي وتقام فقط في مرحلة النهائي.

مادة (٢/١/١/٣): إذا كان هناك تصفيتان يتم التوزيع بأن يوضع السباح الأسرع في التصفية الثانية، ويوضع السباح التالي له في السرعة في التصفية الأولي ثم الذي يليهم في السرعة في التصفية الثانية والتالي له في السرعة يوضع في التصفية الأولي.. وهكذا.

مادة (٣/١/١/٣): إذا كان هناك ثلاث تصفيات يوضع أسرع سباح في التصفية الثالثة والتالي له في السرعة في الثانية والذي يليه٨ في السرعة في التصفية الأولي والرابع من حيث السرعة يوضع في الثالثة والخامس في الثانية والسادس في التصفية الأولي والسابع في التصفية الثالثة... وهكذا.

مادة (٤/١/١/٣): إذا كان هناك أربع تصفيات أو أكثر يتم توزيع السباحين علي التصفيات الثلاث الأخيرة طبقاً للمادة (٣/١/١/٣) السابقة، وتحتوي التصفية التي تسبق الثلاث تصفيات الأخيرة علي السباحين التاليين لهم من حيث السرعة والتصفية التي تسبق الأربع تصفيات الأخيرة تشمل السباحين التاليين لهم من حيث السرعة .. وهكذا، يتم تحديد الحارات بالترتيب التنازلي للأرقام المقدمة لكل تصفية وفقاً لما هو موضح بالمادة (٢/١/٣) التالية.

مادة (٥/١/١/٣): استثناء إذا كان هناك تصفيتان أو أكثر في أي سباق فيجب أن لا يقل توزيع عدد السباحين بكل تصفية عن ثلاثة علي الأقل ولكن إذ حدثت حالات شطب فيما بعد فيمكن أن يقل عدد السباحين في مثل هذه التصفية عن ثلاثة.

مادة (٢/١/٣): باستثناء سباق الـ ٥٠ متر فإن تحديد الحارات (حارة رقم ١ تكون علي الجانب الأيمن للحوض عند مواجهة الحوض من حافة البداية) يوضع أسرع سباح أو فريق حارات ، ويوضع السباح صاحب الرقم الثاني علي يساره ثم بالتبادل يميناً ويساراً علي ضوء أزمنتهم المسجلة .. والسباحين ذوي الأزمنة المتساوية يتم تحديد حاراتهم بالقرعة كما توضح من قبل.

مادة (٣/١/٣): في حالة إقامة سباقات ٥٠ متر فإنها طبقاً لرأي اللجنة المنظمة إما من مكان البداية العادي حتى الدوران أو من مكان الدوران إلى حافة النهاية، ويعتمد ذلك على عدة عوامل مثل مكان تواجد الأجهزة الأوتوماتيكية لقياس الزمن – مكان الآذن بالبدء ... الخ وفي الحالتين يجب أن تقوم اللجنة المنظمة

بإخطار المتسابقين بقرارها قبل بداية السباق بوقت كاف.. وبغض النظر عن الاتجاه الذي سيسير فيه السباق فإن توزيع السباحين على الحارات يجب ان يكون كما هو سواء كانت البداية أو النهاية عند حافة البداية التقليدية.

مادة (٢/٢/٣): في حالة عدم وجود تصفيات فيتم تحديد الحارات طبقاً للمادة (٢/١/٣) المشار إليها سابقاً ، وفي حالة إقامة تصفيات فإن الحارات في النهائي أو قبل النهائي يتم توزيعها وفقا للمادة (٢/١/٣) على أسس الأزمنة المحققة في تلك التصفيات.

مادة (٣/٢/٣) : إذا تساوت أزمنة سباحين في نفس التصفية أو في تصفيات مختلفة وذلك حتى واحد في المائة من الثانية في سباق مطلوب له تحديد المركز الثامن أو السادس عشر فيجب إقامة سباق هولاء السباحين المتساويين في الزمن المحدد لتحديد أي منهم سيدخل النهائيات المناسبة له ، على أن يقام هذا السباق بينهم بعد مرور ساعة على الأقل من انتهاء جميع تصفيات السباحين المشتركين في هذا السباق. يقام سباق آخر في حالة تساوي الأزمنة مرة أخري.

مادة (٤/٢/٣) : إذا استبعد سباح أو أكثر من قبل النهائي أو من النهائي (أ أو ب) من سباق ما ، فيتم استدعاء البدلاء وذلك وفقاً لترتيبهم في التصفيات أو قبل النهائي ويعاد توزيع السباق أو السباقات مع إصدار نشرة إضافية موضحاً فيها التغيير أو التبديل كما توضح في المادة (٢/١/٣).

مادة (٣/٣) : في البطولات الأخرى يمكن استخدام نظام القرعة لتحديد أماكن الحارات.

مادة (٤): البداية:

مادة (١/٤): تبدأ سباقات الحرة والصدر والفراشة والفردي المتنوع بغطسه ، فور صدور صفارة الحكم (مادة ٥/١/٢) يأخذ السباحين أماكنهم علي منصة البداية والبقاء في هذا الوضع ، وعند سماع أمر الآذن البدء خذ مكانك يأخذ

السباحين وضع البداية فوراً بأن يضع السباح رجل واحدة علي الأقل في مقدمة المنصة وضع الأيدي غير هام ، وعندما يثبت جميع السباحين يعطي الآذن بالبدء إشارة البداية.

مادة (٤/٢): البداية في سباقات الظهر والتتابع والمتنوع تكون من الماء مع الصفارة الطويلة الأولي من الحكم (مادة ٢/١/٥) ينزل السباحين إلي الماء فوراً ومع الصفارة الطويلة الثانية من الحكم يعود السباحين إلي مكان البداية دون تأخير متعمد (مادة ١/٦) وعندما يأخذ جميع السباحين وضع الاستعداد يعطي الآن بالبدء الأمر خذ مكانك وعند ثبات جميع السباحين يعطي الآذن بالبدء إشارة البداية.

مادة (٤/٣): في الدورات الأولمبية وبطولات العالم وبطولات الاتحاد الدولي الأخرى يصدر النداء خذ مكانك باللغة الإنجليزية Take Your Marks من خلال مكبرات الصوت بواقع مكبر الصوت عند كل منصة بداية.

مادة (٤/٤): أي سباح يبدأ قبل إشارة البدء يستبعد من السباق، إذا صدرت إشارة البداية قبل إعلان الإلغاء فيستمر السباق ويلغي سباق المخطئ بعد إتمام السباق إذا تم إعلان إلغاء سباق المخطئ قبل الإشارة فلا تعطي البداية ويتم إرجاع باقي السباحين وتعاد البداية.

مادة (٥) : السباحة:

مادة (٥/١): المقصود بالسباحة الحرة أن السباح يمكنه أن يسبح بأي طريقة فيما عدا سباق التتابع المتنوع أو سباق الفردي المتنوع فالجزء الخاص بالسباحة الحرة في هذين النوعين من السباقات يسبح في السباح بطريقة تختلف عن سباحة الظهر والصدر والفراشة.

مادة (٥/٢): يجب أن يلمس الحائط آي جزء من جسم السباح عند إتمام كل طول لحوض السباحة وعند النهاية.

مادة (٣/٥): جزء من السباح يجب أن يشق سطح الماء خلال السباق مـا عـدا المسموح به للسباح بالغطس تماماً خلال الدوران ولمسافة لا تزيد عن ١٥ متـر في البداية أو الدوران عند هذه النقطة يجب أن تشق رأس السباح سطح الماء.

مادة (٦): سباحة الظهر:

مادة (١/٦): يصطف السباحون في الماء بمواجهة حافة البداية واليدين قابـضين علي مقابض البداية وغير مسموح بالوقوف داخل أو فوق سور قناة الصرف أو ثني أصابع القدمين علي حافة البداية.

مادة (٢/٦): بعد إعطاء إشارة البداية وبعد الدوران يدفع السباح الحائط ويـسبح علي ظهره طول السباق ويجب أن يظل علي ظهره في جميع الأوقات فيما عدا أثناء الدوران (٤/٦) الوضع الطبيعي علي الظهر يمكن أن يتضمن حركة تمايل الجسم لا يتضمن هذا التمايل الوصول إلي ٩٠ درجة من الوضع الأفقي وضـع الرأس لا يهم في هذه الحالة.

مادة (٣/٦): يجب أن يظهر جزء من جسم السباح فوق سطح الماء طوال السباق ما عدا بعد البداية وأثناء الدوران فيسمح للسباح أن يكون جسمه مغموراً تمامـا تحت الماء ولمسافة لا تزيد عن ١٥ متر بعد البداية وبعد كل دوران وفي هـذه النقطة يجب أن تكون رأس شقت سطح الماء.

مادة (٤/٦) : عند لحظة الدوران لا بد من لمس الحائط بجزء من جسم الـسباح أثناء الدوران يمكن لأكتاف السباح تجاوز الوضع الرأسي الوصول إلي الوضـع علي الصدر والتي بعدها يسمح باستخدام شدة ذراع واحـدة أو شـدة ذراعـين متلازمين وذلك لبدء الدوران السباح يجب أن يعود للوضع علي الظهـر قبـل مغادرة أو ترك الحائط.

مادة (٥/٦): عند نهاية السباق يجب أن يلمس السباح الحائط وهو علي ظهر.

مادة (٧): سباحة الصدر:

مادة (١/٧): مع أول شدة وبعد كل دوران يجب أن يحتفظ السباح بوضع الجسم علي الصدر غير مسموح بلف الجسم علي الظهر في أي وقت خلال السباق الدورة الكاملة للحركة تكون عبارة عن حركة زراع واحدة كاملة وضربة رجل واحدة.

مادة (٢/٧): جميع حركات الذراعين تؤدي بالتماثل معاً وفي مستوي أفقي واحد بدون حركات تبادلية.

مادة (٣/٧): تدفع اليدين معاً إلي الأمام من الصدر علي أو تحت أو فوق سطح الماء يظل الكوعان أسفل سطح الماء ما عدا في الشدة الأخيرة قبل الدوران الدوران وفي الشدة الأخيرة عند نهاية السباق يتم سحب اليدين للخلف علي أو تحت سطح الماء يجب ألا تتجاوز حركة اليدين للخلف إلي ما وراء خط المعقدة فيما عدا أثناء الشدة الأولي بعد البداية وبعد كل دوران.

مادة (٤/٧): أثناء اكتمال كل دورة (شدة ذراع ودفعة رجل) يجب أن يقطع جزء من رأس السباح سطح الماء قبل دوران اليدين من أخر اتساع لها في الشدة الثانية، يسمح للسباح بضربة رجل دولفنية إلي أسفل يتبعها ضربة الصدر بينما يكون الجسم مغموراً تحت سطح الماء وبعد ذلك جميع حركات الرجلين يجب أن تؤدي بالتماثل معاً وفي مستوي أفقي واحد بدون أداء حركة تبادلية.

مادة (٥/٧): أثناء الدفع بالرجلين للخلف يجب تحريك القدمين إلي الخارج وغير مسموح بالحركة المقصية الإرتعاشية أو الدولفنية لأسفل بالنسبة للأرجل ما عدا (٤/٧).

مادة (٦/٧): عند كل دوران وفي نهاية السباق يجب لمس الحائط بكلتا اليدين في نفس الوقت علي أو أعلي أو أسفل سطح الماء يمكن إنزال الرأس تحت سطح

الماء بعد أخر شدة بالذارعين قبل اللمس بشرط أن تشق سطح الماء في أي نقطة أثناء أخر دورة كاملة أو غير كاملة قبل اللمس.

مادة (٨): سباحة الفراشة:

مادة (١/٨): من بداية أول شدة بعد البداية وبعد كل دوران يجب أن يبقي الجسم علي الصدر ، مسموح بدفع القدمين تحت الماء علي الجانب غير مسموح بدوران الجسم إلي الوضع علي الظهر في أي وقت خلال السباق.

مادة (٢/٨): تتحرك اليدين معاً للأمام فوق سطح الماء ثم تتحركان للخلف معاً وبشكل متماثل (مع ملاحظة المادة (٥/٨).

مادة (٣/٨): يجب أن تؤدي حركة القدمين معاً إلي أعلي إلي أسفل بالتماثل وفي آن واحد ليس من الضروري أن تكون الساقين أو القدمين في نفس المستوي ولكن لا يسمح بحركة تبادلية حركة ضربة الرجل الصدر غير مسموح بها.

مادة (٤/٨): يؤدي اللمس عند كل دوران وفي النهاية بالدين معاً في مستوي سطح الماء أو أعلي أو أسفل هذا المستوي.

مادة (٥/٨): في البداية وبعد كل دوران يسمح للسباح وهو غاطس تحت الماء بأداء دفعة أو أكثر بالرجلين وشدة واحدة بالذراعين تحت الماء والتي تؤدي لرفع الجسم إلي سطح الماء ، مسموح بالسباحة تحت سطح الماء سواء في البداية أو عقب كل دوران لمسافة لا تزيد عن ١٥ متر، وعقب ذلك لابد وأن تشق رأس السباح سطح الماء ويظل فوق سطح الماء حتى الدوران التالي أو حتى النهاية.

مادة (٩): السباحة المتنوعة:

مادة (١/٩): في سباقات الفردي المتنوع يؤدي السباح طرق السباحة الأربعة بالترتيب فراشة ثم ظهر ثم صدر ثم حرة.

مادة (٢/٩): في سباقات التتابع المتنوع يؤدي السباحين طرق السباحة الأربعة بالترتيب التالي: الظهر ثم الصدر ثم الفراشة ثم الحرة.

مادة (٣/٩): كل جزء يجب أن تكون نهايته طبقاً للقواعد الخاصة المطبقة علي هذا النوع من طرق السباحة.

مادة (١٠): السباق:

مادة (١/١٠): يقطع السباح المشترك في سباق ما المسافة كاملة حتى تحتسب له نتيجة لهذا السباق.

مادة (٢/١٠): يجب علي السباح أن ينهي سباقة داخل نفس الحارة التي بدأ منها.

مادة (٣/١٠): في جميع السباقات يجب علي السباح عند الدوران أن يلمس نهاية الحوض وأن يكون الدوران من الحائط وغير مسموح بالدفع من قاع الحوض أو أخذ خطوة عليه.

مادة (٤/١٠): الوقوف علي قاع الحوض أثناء السباحة الحرة أو أثناء السباحة الحرة في سباقات المتنوع لا يؤدي إلي إلغاء السباق ولكن يحظر علي السباح المشي.

مادة (٥/١٠): الجذب (الشد) لحيل الحارة غير مسموح به.

مادة (٦/١٠): اعتراض السباح لأخر بالسباحة بالعرض في حارة أخري أو بالتداخل معه يؤدي إلي إلغاء سباق المخطئ أما إذا كان الخطأ متعمداً فعلي الحكم أن يرفع تقريراً بما حدث إلي الاتحاد المشرف علي المسابقة وإلي الاتحاد الذي يتبعه السباح المخطئ.

مادة (٧/١٠): غير مسموح للسباح باستعمال أو ارتداء أي أداة أو جهاز يزيد من سرعته أو طفوة أو قوة احتماله أثناء السباق (مثل قفازات السباحة أو زعانف الأرجل أو الأيدي .. إلخ) و يسمح بلبس النظارات.

مادة (٨/١٠): أي سباح غير مشترك في سباق ما وينزل الحوض أثناء إقامة هذا السباق وقبل أن ينتهي جميع المتسابقين يحرم من الاشتراك في أول سباق تالي له خلال البطولة.

مادة (٩/١٠): يجب أن يكون هناك أربع سباحين لكل فريق تتابع.
مادة (١٠/١٠): في سباقات التتابع إذا تركت قدم أحد سباحي الفريق منصه البداية قبل أن يلمس زميله السابق الحائط فإن هذا الفريق يلغي سباقه.
مادة (١١/١٠): يلغي سباق فريق التتابع الذي يقفز أحد أفراده إلي الحوض (بخلاف السباح الذي عليه الدور) أثناء سير السباق قبل ان ينهي جميع سباحي كل الفرق السباق.
مادة (١٢/١٠): يجب أن تذكر أسماء الفريق وترتيب نزولهم وذل قبل بداية السباق أي عضو في فريق التتابع يشترك في السباق مرة أخري يمكن تغيير تكوين أعضاء فريق التتابع بين التصفيات ونهائيات السباق بشرط ان تكون الأسماء جميعها من كشف السباحين الخاص بكل اتحاد والمقدم مسبقاً لهذه البطولة عدم الالتزام بالسباحة طبقاً لترتيب القائمة يؤدي إلي إلغاء السباق والتبديل فقط في حالة تقديم مستندات طبية طارئة.
مادة (١٣/١٠): يجب علي كل سباح أنهي سباقه (أو مسافته في سباق التتابع) ترك الحوض في أسرع وقت وبدون إعاقة أي سباح أخر لم يكن أنهي سباقه بعد إلا يلغي سباق السباح المخطئ (أو يلغي فريقه في التتابع).
مادة (١٤/١٠): إذا نجم عن خطأ ضياع فرصة علي سباح فللحكم الحق في السماح له بالاشتراك في التصفية التالية، أما إذا وقع خطأ في النهائي أو في أخر التصفية فيمكن للحكم أن يأخذ قراره بإعادة السباق.
مادة (١٥/١٠): غير مسموح بضبط وتنظيم سرعة السباح عن طريق جهاز أو أي طريقة يكون لها نفس التأثير.

مادة (١١): قياس الزمن:

مادة (١/١١): يتم تشغيل أجهزة التحكيم الأوتوماتيكية تحت إشراف أفراد متعمدين من طاقم التحكيم وتحدد النتيجة المأخوذة من هذه الأجهزة الأوتوماتيكية

الأزمنة المسجلة وترتيب المتسابقين وزمن كل منهم، الترتيب والأزمنة المسجلة بهذه الطريقة لها الأولوية علي قرارات الميقاتين في حالة عطل الأجهزة او وضح أن هناك فشل في الأجهزة أو فشل سباح في تشغيل الجهاز فإن الزمن المسجل بواسطة الميقاتين يكون متعمداً (أنظر مادة ٢/١٣).

مادة (٢/١١): في حالة استخدام الأجهزة الأوتوماتيكية فإن النتيجة تسجل فقط لواحد في المائة من الثانية وإذا كان هناك إمكانية تسجيل الزمن لواحد في الألف من الثانية فإن الرقم العشري الثالث لا يستخدم في تحديد الزمن أو الترتيب في السباق الذي يتساوي فيه الزمن لأكثر من سباح لواحد في المائة من الثانية يحصل جميعهم علي نفس الترتيب والأزمنة التي تظهر علي لوحة النتائج تكون لواحد في المائة من الثانية فقط.

مادة (٣/١١): يعتبر أي جهاز قياس للزمن يعتمده الحكم بمثابة ساعة توقيت يجب أن يأخذ هذا التسجيل اليدوي بواسطة ثلاثة ميقاتيين يتم تعيينهم أو تعتمدهم الهيئة المسئولة في الدولة التي تقام بها البطولة يجب أن تكون جميع الساعات المستخدمة مضبوطة ومعتمدة من الاتحاد المختص تسجيل الزمن يدويا يكون حتى واحد من الثانية في حالة عدم استخدام أجهزة القياس الأوتوماتيكية فإن الزمن اليدوي يحدد كالآتي:

مادة (١/٣/١١): إذا سجلت ساعتين من الثلاث ساعات نفس الزمن واختلفت معها الساعة الثالثة يكون الزمن المأخوذ من الساعتين المتماثلتين هو الزمن المعتمد.

مادة (٢/٣/١١): إذا اختلفت أزمن الساعات الثلاث فإن الزمن الأوسط هو الزمن المعتمد.

مادة (٣/٣/١١): في حالة عمل ساعتين فقط من الثلاث ساعات المستخدمة فإن الزمن المتوسط بينهما هو الزمن المعتمد.

مادة (١١/٤): في حالة إلغاء سباق سباح أثناء أو بعد انتهاء الساق فيجب تسجيل هذا الإلغاء في النتيجة الرسمية ولكن لا يسجل أو يعلن له أي زمن أو ترتيب.

مادة (١١/٥): في حالة الإلغاء سباق تتابع يتم تسجيل الأجزاء المطابقة للقانون حتى لحظة الاستبعاد وذلك في النتيجة الرسمية.

مادة (١١/٦): كل مسافات الـ ٥٠ متر والـ ١٠٠ متر تسجل للسباحين المشتكين التتابعات وتدون في النتائج المعتمدة.

مادة (١٢): الأرقام العالمية.

مادة (١٢/١): المسافات وطرق السباحة التالية لكلاً الجنسين هي التي يعترف بها كأرقام عالمية في حوض سباحة الـ ٥٠ متر:

السباحة الحرة:	٥٠ ، ١٠٠ ، ٢٠٠ ، ٤٠٠ ، ٨٠٠ ، ١٥٠٠ متر.
سباحة الظهر:	٥٠ ، ١٠٠ ، ٢٠٠ متر
سباحة الصدر:	٥٠ ، ١٠٠ ، ٢٠٠ متر
سباحة الفراشة:	٥٠ ، ١٠٠ ، ٢٠٠ متر
فردي المتنوع:	٢٠٠ ، ٤٠٠ متر
التتابع الحرة:	٤ × ١٠٠ ، ٤ × ٢٠٠ متر
التتابع المتنوع:	٤ × ١٠٠ متر

مادة (١٢/٢): المسابقات وطرق السباحة التالية لكلا الجنسين هي التي يعترف بها كأرقام عالمية في حوض سباحة ٢٥ متر.

السباحة الحرة:	٥٠ ، ١٠٠ ، ٢٠٠ ، ٤٠٠ ، ٨٠٠ ، ١٥٠٠ متر.
سباحة الظهر:	٥٠ ، ١٠٠ ، ٢٠٠ متر
سباحة الصدر:	٥٠ ، ١٠٠ ، ٢٠٠ متر
سباحة الفراشة:	٥٠ ، ١٠٠ ، ٢٠٠ متر

فردي المتنوع:	١٠٠ ، ٢٠٠ ، ٤٠٠ متر
التتابع الحرة:	٤ × ١٠٠، ٤ × ٢٠٠ متر
التتابع المتنوع:	٤ × ١٠٠ متر

مادة (٣/١٢): أعضاء فريق التتابع يجب أن يكونوا من جنسية واحدة.

مادة (٤/١٢): جميع الأرقام القياسية يجب لتسجيلها في بطولات عامة مفتوحة أو محاولة فردية لتحطيم رقم أن يتم الإعلان عنها قبل إجراء المحاولة بثلاث أيام علي الأقل في حالة محاولة فردية خلال مسابقة فإنه ليس من الضروري وجوب الإعلان عن ذلك قبل المحاولة بثلاثة أيام.

مادة (١/٥/١٢): يجب مراجعة واعتماد طول كل حارة من الحوض بمعرفة مساح أو إداري مؤهل معين أو معتمد من الاتحاد المختص في الدولة المقام بها البطولة.

مادة (٢/٥/١٢): عند استخدام الألواح المتحركة يجب أن يتم قياس طول كل حارة ويجب ان تكون مثبتة عند النهاية ويتم قياس إثناء وطول فترة الإقامة البطولة.

مادة (٦/١٢): تتم الموافقة علي الأرقام العالمية في حالة تسجيل الأزمنة بجهاز أوتوماتيكي معتمد أو جهاز نصف أوتوماتيكي معتمد وذلك في حالة عجز جهاز التحكيم الأوتوماتيكي المتعمد عن الأداء.

مادة (٧/١٢): الأزمنة المتساوية للسباحين حتى واحد في المائة من الثانية تعتبر أزمنة متساوية ويطلق علي هؤلاء السباحين "حاملي الزمن المشترك" زمن الفائز بالسباق فقط هو الذي يقدم للتسجيل كرقم عالمي بالنسبة للسباق الذي به تعادل حيث يسجل أكثر سباح نفس الزمن يعتبر كل سباح منهم فائزا.

مادة (٨/١٢): يحق للسباح الأول في التتابع تقديم طلب تسجيل رقم عالمي إذا أكمل السباح الأول مسافته وسجل رقماً وفقاً للشروط الخاصة بهذه المسافة فإن

أيه مخالفات قانونية تحدث من أعضاء فريقه بعد أن يكون قد استكمل مسافة لا تؤدي هذه المخالفات إلي إلغاء ما أنجزه هذا السباح.

مادة (١٢/٩): في المسابقات الفردية يمكن للسباح أو مدربه أو مديره أن يقدم طلب خاص للحكم لتسجيل رقم عالمي لمسافة متوسطة (أقل من مسافة السباق) ذلك لقياس زمن أداء هذه المسافة المتوسطة بواسطة أجهزة التحكيم الألكترونية بشرط أن يكمل السباح مسافة السباق المحددة بالبرنامج حتى يكون له حق أحتساب الزمن الذي سجله لهذا المسافة المتوسطة كرقم عالمي.

مادة (١٢/١٠): يجب أن تكتب طلبات تسجيل الأرقام العالمي علي الاستمارات الرسمية الخاصة بالاتحاد الدولي للسباحة وذلك بواسطة الهيئة المسئولة عن تنظيم أو إدارة البطولة ويوقع عليها أي مسئول متضمنة شهادة بالنتيجة السلبية لإختبار المنشطات يجب أن ترسل الاستمارة مباشرة إلي سكرتير عام الاتحاد الدولي للسباحة خلال ١٤ يوم من تاريخ إجراء السباق.

مادة (١٢/١١): يجب أن يخطر السكرتير العام للاتحاد الدولي للسباحة بالرقم العالمي سريعا بواسطة برقية أو تلكس خلال سبعة أيام من تاريخ السباق.

مادة (١٢/١٢): الاتحاد الأهلي الذي يتبعه السباح يجب أن يخطر سكرتير عام الاتحاد الدولي للسباحة بخطاب للعلم واتخاذ اللازم تأكيدا لإرسال طلب تسجيل الرقم من الجهة المختصة.

مادة (١٢/١٣): فور استلام الطلب الرسمي ومراجعته والتأكد من وجود شهادة عدم استخدام المنشطات يقوم السكرتير العام للاتحاد الدولي للسباحة بإعلان الرقم العالمي الجديد ، والتأكد من تسليم الشهادات المعتمدة التي تفيد ذلك إلي أصحابها.

مادة (١٢/١٤): الأرقام القياسية المسجلة أثناء الألعاب الأولمبية وبطولات العالم وبطولات كأس العالم تعتبر معتمدة.

مادة (١٢/١٥): إذا لم تتبع الإجراءات الواردة في المادة ١٢/١٠ فإنه يمكن للاتحاد التابع له السباح أن يقدم طلب للموافقة علي اعتماد الرقم القياسي ولسكرتير عام الاتحاد الدولي الحق في قبول الطلب واعتماد الرقم بعد تحري الأسباب والتأكد من صحة الطلب.

مادة (١٢/١٦): عند اعتماد الرقم من الاتحاد الدولي يمنح دبلوم موقع عليه من رئيس وسكرتير عام الاتحاد الدولي للسباحة ويرسل إلي الاتحاد المحلي في الدولة التابع لها السباح لتقديمه له اعترافاً بتحقيق الرقم ، في حالة تحقيق رقم قياسي جديد في التتابع يستخرج دبلوم لجميع أعضاء الفريق المشارك في السباق ويرسل إلي الاتحاد المحلي.

مادة (١٣): إجراءات التحكيم الأوتوماتيكي:

مادة (١٣/١): عند استخدام نظام التحكيم الأوتوماتيكي الرسمي فإن الترتيب والأزمنة المسجلة وبدايات التتابع المسجلة بهذا النظام يكون لها الأسبقية علي قرارات الميقاتيين.

مادة (١٣/٢): إذا فشل الجهاز الأوتوماتيكي في تسجيل زمن أو ترتيب لمتسابق أو أكثر في سباق ما :

مادة (١٣/٢/١): تسجيل جميع الأزمنة والترتيب المتاحة من الأجهزة الأوتوماتيكية.

مادة (١٣/٢/٢): تسجيل جميع الأزمنة والترتيب البشرية.

مادة (١٣/٢/٣): يتم احتساب الترتيب الرسمي كما يلي:

مادة (١٣/٢/٣/١) السباح الذي حدد الجهاز زمنه وترتيبه يتم الاحتفاظ بهما عند عمل مقارنة نسبية مع باقي السباحين الذين حدد لهم الجهاز زمن وترتيب في هذا السباق.

مادة (٢/٣/٢/١٣): السباح الذي لم يحدد الجهاز ترتيبه ولكن حدد زمنه يحتسب له الترتيب بمقارنة زمنة الذي حدده له الجهاز مع الأزمنة الت يحددها الجهاز للسباحين الآخرين.

مادة (٣/٣/٢/١٣): السباح الذي لم يحدد له الجهاز ترتيب أو زمن يتم تحديد ترتيبه التسبي عن طريق الزمن المسجل بواسطة الأجهزة النصف أوتوماتيكية أو بثلاث ساعات رقمية.

مادة (٣/١٣): يتم تحديد الزمن الرسمي كما يلي:

مادة (١/٣/١٣): الأزمنة الرسمية لجميع السباحين هي المسجلة لهم بواسطة الأجهزة الأوتوماتيكية.

مادة (٢/٣/١٣): في حالة عدم تسجيل الأزمنة بواسطة الأجهزة الأوتوماتيكية تعتبر الأزمنة الرسمية للسباحين هي المسجلة يدوياً أو المسجلة بالأجهزة النصف أوتوماتيكية.

مادة (٤/١٣): لتحديد الترتيب النسبي للنهائي لسباق له عدة تصفيات يتم ما يلي:

مادة (١/٤/١٣): يتم تحديد الترتيب النسبي لجميع السباحين بمقارنة أزمنتهم الرسمية.

مادة (٢/٤/١٣): إذا تساوي الزمن الرسمي لسباح مع الزمن الرسمي لسباح أخر أو أكثر فإن جميع السباحين الحاصلين علي نفس الزمن الرسمي يكونوا متعادلين في الترتيب النسبي في النهائي لهذا السباق.

تطبيقات على قانون السباحة

مادة (١) إدارة المسابقات :

١ ـ ما هى اختصاصات اللجنة المنظمة ؟

٢ ـ هى اللجنة المنظمة الحق فى التدخل فى قرارات الحكم ؟

مادة (١ – ٢) :

كم يكون عدد حكام السباحة فى الدوارات العالمية وكأس العالم ؟

مادة (١ – ٢ – ٢) :

هل من حق البطولات الدولية والجهة المختصة بها تعين عدد حكام أقل من عدد حكام الاتحادات الدولية المقررة ؟

او هل للجنة المختصة لها حق تعيين نفس العدد من طاقم التحكيم فى جميع البطولات الدولية الاخري ؟

مادة (١ ـ ٢ – ٣) :

كم يكون عدد الحكام فى البطولات العالمية والدولية فى حالة غياب الأجهزة الأوتوماتيكية ؟

أو ماهو الحد الادني من الحكام فى بطولات الألعاب الاولمبية وبطولات كأس العالم فى السباحة ؟

مادة (١ ـ٢ ـ ٣) :

كم يكون عدد حكام قضاة النهاية فى البطولات الدولية فى غياب الأجهزة الأوتوماتيكية فى التحكيم ؟

مادة (١ ـ ٣) :

من الفرد الذى يعينه الاتحاد الدولي لفحص حوض حمام السباحة والأجهزة والمعدات الفنية فى بطولات العالم ؟

ادة (٣) : الإداريون (طاقم التحكم)

مادة (٢- ١ - ١) :

ما هى أهم وظائف الحكم فى القانون الدولى للسباحة ؟

مادة (٢ - ١ - ٢) :

هل من حق الحكم التدخل فى أى مرحلة من مراحل السباق ؟

مادة (٢ - ١ - ٣) :

ماذا يحدث إذا كان هناك قضاة النهاية ولم يكون هناك ٣ ساعات رقمية ؟

مادة (٢ - ١ - ٤) :

ماذا يمكن للحكم أن يفعل فى حالة تغيب أحد من أفراد التحكم الباقى أو وجد أنه غير كفئ فى عمله ؟

مادة (٢ - ١ - ٥) :

ماذا يفعل الحكم عند كل سباق وما هى مهامه عند بداية هذه السباقات ؟

مادة (٢ - ١ - ٦) :

١ - ماذا يفعل الحكم فى حالة الإبلاغ من أحد الحكام المعاونين له عن خطأ أو رآه بنفسه ؟

٢ - متى يقوم الحكم بإلغاء سباق أى سباح ؟

مادة (٢ - ٢) مشرف غرفة التحكم

مادة (٢ - ٢ - ١) :

ما هى وظيفة مشرف غرفة التحكم ؟

مادة (٢ - ٢ - ٢) :

ما هى وظيفة مشرف غرفة التحكم ؟

مادة (٢ - ٢ - ٣) :

من هو المسئول عن إبلاغ الحكم إذا كان هناك خطأ ناتج عن القفز مبكراً ؟

مادة (٢ ـ ٢ ـ ٤) :

هل مشرف حجرة التحكم له الحق فى مراجعة الفيديو المستخدم لتحديد الأزمنة المأخوذة بالباب للتأكد من التسليم والتسلم ؟

مادة (٢ ـ ٢ ـ ٥) :

هل لمشرف غرفة التحكم الحق فى حض الإنسحابات والتصفيات عقب النهائيات وتسجيل وتدوين النتائج وحض الأرقام القياسية ؟

مادة (٢ ـ ٣) : الأذن بالبدء

مادة (٢ ـ ٣ ـ ١) :

هل من حق الأذن بالبدء إعطاء صفارة البدء قبل إشارة الحكم له ؟

مادة (٢ ـ ٣ ـ ٢) :

ماذا يحدث فى حالة أن لاعب يسبب تأخر البدء أو حدوث سوء سلوك مع الأذن بالبدء وعدم أطاعته لأوامره ؟

مادة (٢ – ٣ – ٣) :

هل الأذن بالبدء له الحق فى إعطاء أوامره أن هذا البدء صحيح أم خطأ ؟

مادة (٢ – ٣ – ٤) :

أين يقف الأذن بالبدء؟ ولماذا يقف فى هذا المكان بالتحديد ؟

مادة (٢ – ٤) معد السباقات

مادة (٢ – ٤ – ١٤) :

ما هى وظيفة معد السباقات ؟

مادة (٢ – ٤ – ٢) :

ماذا يحدث إذا لوحظ المعد للسباقات أن هناك لاعب متغيب أو أن لاعب يحمل إعلانات على ملابسة بطرية مخالفة للقانون ؟

مادة (٢ -٥) رئيس مراقبى الدواران

مادة (٢ - ٥ - ١) :

ماذا يكون عمل رئيس مراقبى الدواران وأهمية ؟

مادة (٢ - ٥ - ٢) :

ماذا يحدث إذا حدث خطأ من سباح فى الدواران وما دور مراقبى الدوران ؟

مادة (٢ - ٦) مراقبى الدواران

مادة (٢ - ٦ - ١) :

كم يكون عدد مراقبى الدوران ؟

مادة (٢ - ٦ - ٢) :

ما دور مراقبى الدوران عند خط النهاية ؟

مادة (٢ - ٦ - ٣) :

ماذا يعمل مراقبى الدواران أو دوره فى سباقات ٨٠٠ متر وسباقات ١٥٠٠متر ؟

مادة (٢ - ٦ - ٤) :

كيف ينبه مراقبى الدواران السباحين وما هى الأداء المستخدمة فى ذلك ؟

مادة (٢ - ٦ - ٥) :

ماذا يفعل مراقبى الدواران فى سباقات التتابعات ومت يقدم التقرير لرئيس مراقبى الدواران ؟

مادة (٢ - ٧) قضاة طريقة السباحة

مادة (٢ - ٧ - ١) :

أين يوجد أماكن وقوف قضاة طريقة السباحة ؟

مادة (٢ - ٧ - ٢) :

ما هو دور قضاة طريقة السباحة ؟

مادة (٢ – ٧ – ٣) :

ماذا يجب ان يفعل قضاة طريقة السباحة فى حالة مخالفة لاعب للقوانين أو مخالفة طريقة السباحة أثناء السباق ؟

مادة (٢ – ٨) رئيس الميقاتين

مادة (٢ – ٨ – ١) :

ما هى مهام حكم رئيس المياقتين ؟

مادة (٢ – ٨ – ٢) :

ما هى الاشياء التى يجمعها رئيس المياقتين من المياقتين ؟

مادة (٢ – ٨ – ٣) :

هل لرئيس الميقاتين الحق فى فحص البطاقات الخاصة بكل حارة ؟

مادة (٢ – ٩) الميقاتيون

مادة (٢ – ٩ – ١) :

ما هى واجبات الميقاتيون ؟

مادة (٢ – ٩ – ٢) :

متى يبدأ الميقاتى تشغيل الساعة ومتى يقوم بإيقاف الساعة ؟

مادة (٢ – ٩ – ٣) :

ماذا يفعل الميقاتيون بعد انتهاء السباق ؟

هل يجوز للميقاتين إرجاع سعاتهم فور انتهاء السباق مباشرتا ؟

مادة (٢ – ٩ – ٤) :

متى يصبح من الضرورة تعين طاقم كامل من المياقتيين ؟

مادة (٢ – ١٠ – ١) رئيس قضاة النهاية

ما هى مهام رئيس قاضى النهاية ؟

مادة (٢ – ١٠ – ٢) :

ما هى وجبات رئيس قاضى النهاية ؟

مادة (٢ – ١٠ – ٣) :

متى يبلغ رئيس قضاة النهاية بترتيب نهاية كل سباق ؟

مادة (٢ – ١١) قضاة النهاية

مادة (٢ – ١١ – ١) :

أين تقع أماكن جلوس قضاة النهاية ؟

مادة (٢ – ١١ – ٢) :

متى لا يجوز لحكام قضاة النهاية بالعمل كميقاتين فى نفس السباق ؟

مادة (٢ – ١٢) مكتب التسجيل

مادة (٢ – ١٢ – ١) :

ما هى مسئوليات رئيس المسجلين ؟

مادة (٢ – ١٢ – ٢) :

ما هى وجبات المسجلين ؟

مادة (٢ – ١٣) قرارات طاقم التحكيم

مادة (٢ – ١٣ – ١) :

هل يأخذ أفراد طاقم التحكيم قراراتهم كلاً منهم بشكل مستقل أم بشكل جماعى ؟

مادة (٣) :

إعداد التصفيات وقبل النهائيات والنهائيات.

مادة (٣ – ١) التصفيات

ما هى مهام اللجنة المنظمة ؟

مادة (٣ – ١ – ٢) :

إذا كان هناك تصفيتان للنهائيات كيف يتم توزيع السباحين ؟

مادة (٣- ١ – ١ – ٣) :

كيف يتم توزيع السباحين إذا كان هناك ثلاث تصفيات ؟

مادة (٣ – ١ – ١ – ٥) :

متى يسمح بأن يكون عدد السباحين فى التصفيات بأقل من ثلاث سباحين؟

مادة (٣ – ١ – ٢) :

كيف يتم وضع وترتيب السابحين الأسرع والأقل منه فى السرعة ؟

مادة (٣ – ٢) قبل النهائيات والنهائيات :

مادة (٣ – ٢ – ٢) :

كيف يتم توزيع الحارات فى حالة عدم وجود تصفيات وفى حالة التصفيات ؟

مادة (٣ – ٢ – ٣) :

ماذا يحدث إذا تساوت أزمنة سباحين فى نفس التصفية ؟

مادة (٣ – ٢ – ٤) :

ماذا يحدث إذا أستبعد سباح فى النهائى أو قبل النهائى ؟

مادة (٤) البداية

مادة (٤ – ٢) :

كيف يبدأ السباحين البداية فى سباقات الظهور المتنوع ؟

مادة (٤ – ٤) :

ماذا يحدث للسباح الذى ينزل ألى الماء قبل صفارة البدء ؟

مادة (٥) السباحة الحرة

مادة (٥ – ١) :

ما هو المقصود بالسباحة الحرة ؟

مادة (٥ – ٢) :

كيف يتم اللمس عند دوران السباح أو النهاية فى سباقات السباحة الحرة ؟

مادة (٥ –٣) :

متى يجب أن يشق السباح سطح الماء ؟

مادة (٦) سباحة الظهر

مادة (٦ – ١) :

كيف يكون شكل البدء فى الظهر ؟

مادة (٦ – ٢) :

هل يجوز للسباح فى سباح الظهر السباحة على البطن ؟

مادة (٦ – ٣) :

هل يجوز للسباح أن يكون جسمه تحت الماء طول السباق ؟

مادة (٦ – ٤) :

كيف يكون وضع الدوران أو شكله ؟

مادة (٦ – ٥) :

هل يجوز للسباح فى النهاية وهو يسبح على ظهر أن يغير من وضعة ؟

مادة (٧) سباحة الصدر

مادة (٧ – ١) :

هل يجوز للسباح فى سباحة الصدر السباحة على الظهر وما حكم القانون ؟

مادة (٧ – ٢) :

هل يكون فى سباحة الصدر الحركات تماثلية أم تبادلية

مادة (٧ –٣) :

إشرح حركة الذراعين والرجلين لسباحة الصدر ؟

مادة (٧ –٥) :

هل يكون فى سباحة الصدر حركة الرجلين بشكل مقص أو دولفنية ؟

مادة (٧ – ٦) :

كيف تكون نهاية ودوران السباح فى سباحة الصدر ؟

هل يسمح للسباح بلمس الحائط بيد واحدة فى الدوران أو النهاية ؟

مادة (٨) سباحة الفراشة

مادة (٨ – ١) :

كيف يكون وضع الجسم على الماء فى سباحة الفراشة ؟

مادة (٨ – ٢) :

أشرح حركة الزراعيين لسباحة الفراشة ؟

مادة (٨ – ٣) :

هل يمكن فى سباحة الفراشة أن تكون حركة الرجلين تبادلية ؟

مادة (٨ – ٤) :

كيف يكون اللمس فى سباحة الفراشة ؟

مادة (٨ – ٥) :

هل يسمح للسباح بأداء أكثر من ضربة الرجلين تحت الماء وفى بداية السباق ؟
وكم تكون المسافة التى يظلها تحت الماء ؟

مادة (٩) السباحة المتنوعة

مادة (٩ – ١) :

ما هى ترتيب السباحات فى سباق الفردى المتنوع ؟

مادة (٩ – ٢) :

كيف يكون ترتيب السباحات فى سباق الفردى المتنوع ؟

مادة (١٠) السباق

مادة (١٠ – ١) :

متى تحسب نتيجة السباح ؟

مادة (١٠ – ٢) :

هل يجوز للسباح دخول فى حارة زميلة أو أنه سباقة فى أى حارة غير التى بدأ منها ؟

مادة (١٠ – ٣) :

هل يسمح للسباح دفع قاع الحوض أو أخذ خطوة فى أى سباق ؟

مادة (١٠ – ٤) :

هل فى حالة وقوف السباح فى نصف السباق يلغى سباقة ؟

مادة (١٠ – ٥) :

ماذا الحكم فى حالة أن يقوم اللاعب بشذ الحبل وسحبه ؟

مادة (١٠ – ٦) :

ماذا يكون حكم القانون فى اللاعب الذى يعتد على حارة السباحة المجاورة له أو قطع الطريق علية ؟

مادة (١٠ – ٧) :

ما هى الأدوات والأشياء التى يسمح للسباح استخدامها فى السباق والأشياء التى لا يسمح بها ؟

مادة (١٠ – ٨) :

ماذا يحدث إذا أقام سباح غير مشترك فى سباق ما وقام بالنزول ألى حوض السباحة فى أثناء أقامه سباق ؟

مادة (١٠ – ٩) :

ما هو عدد السباحين المشتركين فى سباق التتابع للفريق الواحد ؟

مادة (١٠ – ١٠) :

ماذا يحدث إذا تركت قدم أحد سباحى الفريق من ناحية البداية قبل لمس اللاعب زميله للحائط فى سباق التتابع ؟

مادة (١٠ – ١١) :

ماذا يحدث إذا قفز أحد لاعبى الفريق إلى الماء بخلاف اللاعب الذى علية الدور أثناء سير السباق قبل أن ينهى جميع سباحى كل الفريق السابق ؟

مادة (١٠ – ١٢) :

هل يجوز اشتراك أى عضو فى فريق التتابع أكثر من مرة فى نفس السباق ؟

مادة (١٠ – ١٣) :

ما هى الأخطاء التى يتم فيها إلغاء السباق لفريق التتابع ؟

هل يجوز للسباح الذى انهى مسافته فى سباق التتابع التواجد فى الماء وأعضاء الفريق لم تنتهى من السباق ؟

مادة (١٠ – ١٤) :

ماذا يحدث إذا نجم عن الخطأ ضياع فرصة على السباح ؟

مادة (١١) قياس الزمن

مادة (١١ – ١) :

فى حالة تشغيل أجهزة التحكم الأوتوماتيكية وتشغيل ساعات المياقتين أى التى يتم الأخذ بها فى السباق ؟

مادة (١١ – ٢) :

متى يحصل السباحين جميعهم على نفس الترتيب فى السباق الواحد ؟

مادة (١١ – ٣ – ١) :

فى حالة أن هناك ساعتين متفقين فى نفس الزمن والأخر مختلف عنهم فأى التى يتم الأخذ بها ؟

مادة (١١ – ٣ – ٢) :

فى حالة اختلاف الساعات الثلاثة فى الزمن فأى التى يتم الأخذ بها ؟

مادة (١١ – ٤) :

هل يقوم الحكم بإعلان نتيجة ترتيب السباح فى حالة إلغاء سباقة ؟

مادة (١١ – ٥) :

ماذا يحدث فى حالة إلغاء سباق التتابع ؟

مادة (١٢)

مادة (١٢ – ١) :

ما هى مسافات السباحة القصيرة المعترف بها دوليا فى حوض السباحة ٥٠ متر؟

مادة (١٢ – ٢) :

ما هى مسافات السباحة القصيرة فى حوض السباحة ٢٥ متر ؟

مادة (١٢ – ٣) :

يجب أن يكون إعطاء فريق التتابع الواحد يكونه من جنسية وحده .

مادة (١٢ – ٥ – ١) :

من هو المسئول عن مراجعة طول كل حارة واعتمادها من الحوض ؟

مادة (١٢ – ٥ – ٢) :

ماذا يجب أن يحدث عند الاستخدام الألواح المتحركة فى البطولة ؟

مادة (١٢ – ٦) :

متى تتم الموافقة على الأرقام العالمية ؟

مادة (١٢ – ٧) :

ماذا يطلق على السباحين الذين يحققون نفس الزمن فى نفس السباق ؟

مادة (١٢ – ٨) :

هل يحق للسباح الأول فى التتابع تسجيل رقم عالمى ؟

مادة (١٢ – ٩) :

هل يحق للسباح أو مدربة أو مديرة أن يقدم طلب خاص للحكم لتسجيل رقم عالم؟

مادة (١٢ – ١١) :

ما هى المدة الزمنية التى يتم فيها أخطاء السكرتير العام للاتحاد الدولى بالرقم العالمى ؟

مادة (١٢ – ١٤) :

هل الأرقام القياسية المسجلة أثناء الألعاب الأولمبية وبطولات العالم وكأس العالم تعتبر معتمدة ؟

الفصل الرابع

تحكيم الرياضات المائية

الحكم

كما تعرضنا لقوانين وقواعد المسابقات فان الحكم هو من أهم العناصر التي نتعرض إليها حيث نتعرف بالحكم والشروط الواجب توافرها في الحكم وأنواع الحكام وذلك لكافة أنواع والشروط الواجب توافرها في الحكم وأنواع الحكام وذلك لكافة أنواع الرياضيات المائية للاتحاد المصري للسباحة وأيضا درجات الحكام والحكم الدولي والشروط المؤهلة للحكم الدولي والفترة الزمنية للترقيات للحكام في الرياضات المائية كما نتعرض فى هذا الباب إلى اختبارات الحكام في وتشكيل لجانها والترشيح الدولي كما نتعرض للشئون المالية للحكام وكيفية إدارة شئون الحكام من خلال اللجان المختلفة واختصاصاتها ونتعرض أيضا للجمعيات العمومية للحكام من حيث تكوينها وأعمالها وانعقاد الجمعية العمومية ونتعرض أيضا للذي الرسمي للحكم المحلي – الدولي وهذه تعتبر لائحة متكاملة للحكام في الرياضات المائية .

وهناك بعض الأسئلة والتي نضعها للطالب للتصور من خلال الرد عليها على متطلبات القانون الدولي في تحكيم ومن خلال اللائحة المتكاملة للحكام وأيضا لقواعد المسابقات المحلية وهنا من ذلك الباب يتم التعرض لأحد المسابقات الدولية :-

مادة ١ : الحكم

الحكم هو كل فرد اجتاز بنجاح الدراسة التي تؤهله للتحكيم في الدرجة المقيد بها وزاول مهمة التحكيم وقيد في سجلات الإتحاد بهذه الصفة ، كل حكم يقوم بمهمة التدريب (باجر أو بدون اجر) سواء في الألعاب التي يتولي الاتحاد إدارتها أو في أي لعبة أخري يرفع أسمة من جدول الحكام العاملين ولا يمكن أن يعود ثانية إلى هذا الجداول إلا إذا اعتزل التدريب وبشرط انقضاء عام على هذا الاعتزال .

مادة ٢ : الشروط الواجب توافرها في الحكم

١- أن يكون مصريا حسن السير والسلوك قوي الشخصية .

٢- أن يكون حاصلا على شهادة إتمام الدراسة الجامعية أو ما يعادلها على الأقل وملما بأحدي اللغات الأجنبية.

٣- أن يكو قد مارس اللعبة كلاعب في السباقات والمباريات التي يقيمها الاتحاد أو يشرف عليها .

٤- ألا يكون قد صدر ضده من الاتحاد قرار بشطبه من سجلات الاتحاد كلاعب.

٥- أن يكون قد اشترك في المباريات والمسابقات الرسمية للاتحاد أو مناطقه لمدة عامان على الأقل .

٦- أن يكون قد مضي على أخر اشتراكم له في المباريات والمسابقات الرسمية للاتحاد أو مناطقه مدة عامين .

٧- أن يكون على دراية تامة بقوانين وقواعد فرع اللعبة التي يقوم بالتحكيم فيها والأسس الفنية لتحكيمها وان يجتاز الامتحانات المخصصة لذلك .

٨- أن يتوفر فيه اللياقة الطبية والبدنية جيد النظر ويثبت ذلك بشهادة طبية من احدي الجهات الحكومية .

٩- عدم مناقشة أداء اللاعبين خلال البطولة .

١٠- أن لا يقل سنة عن ٢١ سنة ولا يزيد عن ٣٥ سنة بالنسبة للسباحة والسباحة الطويلة والغطس والسباحة التوقيعية ولا تقل عن ٢٣ سنة ولا يزيد عن ٣٥ سنة بالنسبة لكرة الماء .

مادة ٣ : أنواع الحكام

ينقسم الحكم إلى ثلاث مستويات :

١- الحكم العامل :

- هو الحكم الذي يزاول بصفة مستمرة ومنتظمة التحكيم في المسابقات والمباريات التي ينظمها الاتحاد العام أو مناطقه أو الهيئات الرياضية المنتسبة إليه ويكون مسددا لاشتراكه السنوي وان يكون حامل لبطاقة التحكيم المعتمدة من الاتحاد المصري للسباحة .

- كل حكم حالت ظروفه دون قيامة بالتحكيم لمباريات الاتحاد أو المناطق التابعة له أو الهيئات لوجوده خارج الجمهورية في بعثة أو إعارة أو ما شابه ذلك ويشترط موافاة الاتحاد بها قبل السفر ويبقي ما يثبت انتهاء هذه الظروف ويجري له اختبار بالدرجة التي كان عليها قبل انقطاعه بواسطة اللجنة المشكلة للاختبارات ويقوم بتسديد جميع الاشتراكات السابقة وبعد اجتيازه هذا الاختبار يكون له الحق في دخول اقرب امتحان ترقية في منطقته أن كان ينطبق عليه الشروط المنصوص عليها في هذه اللائحة .

٢- الحكم الغير عامل :

- كل حكم حالت ظروفه دون قيامة بالتحكيم داخل جمهورية مصر العربية لمدة سنتين ينقل أسمة إلى دول الحكام الغير العاملين ويجوز أن يعود إلى جدول الحكام العاملين بعد اجتيازه الاختبار الخاص بحسب ما تراه اللجنة العليا للحكام مناسبا لكل حالة على حدة وبشرط أن يكون مسددا لاشتراكه السنوي بصفة مستمرة .

- عدم قيامة بسداد الاشتراك السنوي المقرر لمدى سنتين متتاليتين .

- كل حكم يقوم بالتحكيم لأي هيئة دون تكليف من لجان التحكيم المختصة ينقل أسمة إلى دول الحكام الغير عاملين لمدة سنة كاملة لا يسمح له خلالها بدخول اختبارات الترقي على إلا تحتسب هذه السنة من مدة الانتقال إلى الحكم المتقاعد وإذا تكررت من الحكم هذه المخالفات يرفع أسمة نهائيا من سجلات الحكام .

- كل حكم يمكث أقصي المدة التي قررتها لائحة الحكام للدرجة التي هو فيها دون أن يتقدم إلى اختبار الترقي للدرجة ألا علي أو تقدم ولم يجتاز هذا الاختبار ينقل أسمة إلى دول الحكام الغير العاملين لحين اجتيازه اختبار يعقد له كفرصة أخيرة فإذا لم يحضره أو لم يجتازه بنجاح ينقل إلى جدول الحكام المتقاعدين نهائيا ولا يجوز نقلة من هذا الجدول .

- كل حكم يرسب ثلاث مرات في درجة واحدة ينقل أسمة إلى جدول الحكام الغير عاملين ويعامل طبقا للفقرة السابقة من بنود الحكام الغير عاملين .

- وفى جميع الأحوال لا ينقل الحكم الذي يكون ضمن تشكيل مجلس إدارة الاتحاد إلى جدول الحكام الغير عاملين على أن يلتزم بسداد الاشتراك السنوي.

٣- الحكم المتقاعد

ينقل الحكم إلى جدول الحكام المتقاعدين في الحالات الآتية :-

- بناء على طلبة أو لفقده شرطا من الشروط التي تؤهله للتحكيم .
- إدراج أسمة في جداول الحكام الغير عاملين لمدة سنتين ميلاديتين.
- بسبب استنفاذ عدد مرات الرسوب في اختبارات الترقي .
- إذا قام بالتدريب باجر أو بدون اجر .
- الوصول إلى سن التقاعد طبقا لهذه اللائحة ولا يجوز للحكم المتقاعد إعادة قيده كحكم عامل .
- كل حكم يتقاعد بعد حصوله على الدرجة الأولي ويكون قد قام بالتحكيم فيها مدة لا تقل عن ثلاث سنوات يمنح بطاقة شرفية تقديرا له على ما أداه من خدمات للعبة .
- يسمح للحكم الذي يصل إلى سن التقاعد بالاستمرار في مزاولة التحكيم حتى نهاية السنة الميلادية التي بلغ بها سن التقاعد .
- يعتبر الحكم متقاعد بحم القانون إذا تجاوز ٦٠ عاما لكرة الماء .

- بناء على قرار من لجنة التقييم وموافقة اللجنة العليا للحكام وفى جميع الأحوال يصدر قرار من مجلس إدارة الاتحاد بذلك .

مادة ٤ : المقيم أو المراقب

١-يكون حكم دوليا عامل أو متقاعد .

٢-مارس التحكيم مدة تزيد عن عشرة أعوام .

٣-حسن السير والسلوك .

مادة ٥ : درجات الحكم

١- حكم درجة ثالثة تحت الاختبار ويشترط فيه الأتي :

- أن يكون حاصلا على المؤهل وتتوافر فيه الشروط المنصوص عليها في المادة (٢) .

- أن ترشحه اللجنة الفرعية للحكام بالمنطقة التابع لها لهذه الدرجة .

- أن يجتاز الاختبار الذي تعقده اللجنة الخاصة بالإختبارات .

- أن يقوم بالتحكيم في المباريات التي تساندها إلية المنطقة التابع لها ولجنة الحكام .

- يرفع أسمة من سجلات الحكام بناء على تقرير من لجنة حكام المنطقة المقيد بسجلاتها للأسباب التالية :-

- عدم قيامة بالحكيم لمدة سنة متصلة .

- عدم معرفة مكان أقامته .

- عدم تسجيل في منطقة أخري قد أخري قد يكون قد انتقل إليها لظروف عمله ولم تعتمد هذا النقل اللجنة العليا الحكام .

٢- حكم درجة ثالثة ويشترط فيه الأتي :-

- إن يكون قد مضي علية عام على الأقل كحكم عامل بالدرجة الثالثة تحت الاختبار .

- إن تقوم لجنة الحكام الفرعية التابع لها بتقديم تقرير عنه يفيد أنة كان يقوم فعلا بالتحكيم في هذه السنة وان مستواه يسمح له بالانتقال إلى الدرجة الثالثة .
- مدة البقاء في الدرجة الثالثة تحت الاختبار حتى القيام بالتحكيم العدد الأتي من المباريات والمسابقات التي يقيمها الاتحاد أو احد مناطقه أو تلك التي تقيمها احد الهيئات المنتسبة للاتحاد أو يشرف على نشاطها .
- أن يكون حصل على موافقة لجنة التقييم والمراقبة بالترقي .

اللعبة	مدة التحكيم
السباحة	تحكيم ٢٠ يوم على الأقل
السباحة الطويلة	تحيكم ١٥ يوم على الأقل
كرة الماء	تحكيم ٢٥ مباراة على الأقل
الغطس	تحكيم ١٥ يوم على الأقل
السباحة التوقيعية	تحكيم ٢٠ يوم على الأقل بحد ادني ٨٠ ساعة

أن تصدق اللجنة العليا للحكام على انتقاله إلى الدرجة الثالثة واعتماد مجلس إدارة الاتحاد .

٣-حكم درجة ثانية ويشترط فيه الأتي :

- هو الحكم الذي امضي سنتين على الأقل حكما عاملا بالدرجة الثالثة وقام خلالها بهذه الصفة بتحكيم القدر الأتي من المباريات والمسابقات التي يقيمها الاتحاد أو احدي مناطقه أو احدي الهيئات المنتسبة للاتحاد أو يشرف عليها مسابقاتها .

اللعبة	مدة التحكيم
السباحة	تحكيم ٦٠ يوم على الأقل
السباحة الطويلة	تحيكم ٢٠ يوم على الأقل
كرة الماء	تحكيم ٥٠ مباراة على الأقل
الغطس	تحكيم ٣٠ يوم على الأقل
السباحة التوقيعية	تحكيم ٤٠ يوم على الأقل بحد ادني ١٦٠ ساعة

- أن يحصل على موافقة لجنة التقييم والمراقبة للترقي.
- لم يصدر ضده خلال هذه المدة أية أحكام تمس كفائتة أو سمعته أو سلوكه أن يجتاز اختبارات الترقي إلى الدرجة الثانية أمام اللجنة الخاصة بالاختبارات واعتماد مجلس إدارة الاتحاد .

٤- حكم درجة أولى ويشترط فيه الأتي :-

– هو الحكم الذي امضي سنتين على الأقل حكما عاملا بالدرجة الثانية وقام خلالها بهذه الصفة بتحكيم القدر الأتي من المباريات والمسابقات التي يقيمها الاتحاد أو احدي مناطقه أو احدي الهيئات المنتسبة للاتحاد أو يشرف على مسابقاتها .

اللعبة	مدة التحكيم
السباحة	تحكيم ٨٠ يوم على الأقل
السباحة الطويلة	تحيكم ٤٠ يوم على الأقل
كرة الماء	تحكيم ٦٠ مباراة على الأقل
الغطس	تحكيم ٥٠ يوم على الأقل
السباحة التوقيعية	تحكيم ٦٠ يوم على الأقل بحد أدنى ٢٥٠ ساعة

- أن يجتاز اختبارات التقييم الخاص التي تقيمها لجنة المراقبة والتقييم .
- لم يصدر ضده خلال هذه المدة أية أحكام تمس كفاءته أو سمعته أو سلوكه .
- أن يجتاز اختبارات الترقي إلى الدرجة الأولي أمام اللجنة الخاصة بالاختبارات .
- تسند إلية مباريات أو بطولات كحكم عامل بالدرجة الأولي بعد تحقيق ما يلي :
  - تحيكم ثلاث مباريات أو بطولات على الأقل .
  - تقديم تقرير من مندوب اللجنة العليا للحكام عن أدائه في المباريات أو البطولات سالف الإشارة إليها بالبند (١).
  - تصديق اللجنة العليا للحكام على إدراج أسمة بجداول حكام الدرجة الأولي
  - اعتماده كحكم درجة أولي من مجلس إدارة الاتحاد ويعتبر هذا الاعتماد تاريخا لاعتباره حكما بالدرجة الأولي .

٥- حكم دولي ويشترط فيه الأتي :-

- إن يكون مصري الجنسية .
- امضي أربع سنوات على الأقل حكما عاملا بالدرجة الأولي وقام خلالها بهذه الصفة بتحكيم القدر الأتي من المباريات والمسابقات التي يقيمها الاتحاد أو مناطقه أو احدي الهيئات المنتسبة للاتحاد أو يشرف على مسابقاتها .

اللعبة	مدة التحكيم
السباحة	تحكيم ١٢٠ يوم على الأقل
السباحة الطويلة	تحيكم ٥٠ يوم على الأقل
كرة الماء	تحكيم ١٠٠ مباراة على الأقل
الغطس	تحكيم ٦٠ يوم على الأقل
السباحة التوقيعية	تحكيم ٨٠ يوم على الأقل بحد أدنى ٣٢٠ ساعة

- الحصول على موافقة لجنة التقييم والمراقبة .
- لم يصدر ضده خلال هذه المدة أية أحكام تمس كفاءته أو سمعته أو سلوكه .
- أن يكون ملما الماما كاملا باللغة الانجليزية ويجتاز الاختبار الخاص بذلك (شفوي تحريري) الذي تقوم بوضعه اللجنة المشكلة للاختبار .
- أن يجتاز الاختبار الخاص بالترشيح دوليا أمام لجنة ترشيح الحكام الدوليين بعد ترشيح اللجنة العليا للحكام له .
- يعتبر الحكم الذي اجتاز اختبارات الدراسات الدولية (حكم مرشح) إلى أن يقوم الاتحاد المصري بترشيحه واعتماد الترشيح من الاتحاد الدولي وبالتالي يقيد الحكم ضمن الحكام الدوليين من تاريخ اعتماد الاتحاد الدولي ولا يجوز إلغاء درجة الحكم الدولي بعد الحصول عليها من الاتحاد الدولي .

- مدة البقاء في الدرجات المختلفة :-

* حكم درجة ثالثة تحت الاختبار مدة سنة على الأقل و٣ سنوات كحد أقصي.
* حكم درجة ثالثة مدة سنتين على الأقل و٥ سنوات كحد أقصي.
* حكم درجة ثانية مدة ٣ سنوات على الأقل و٥ سنوات كحد أقصي.
* حكم درجة أولي مدة ٤ سنوات على الأقل حتى بلوغه سن التقاعد.
* حكم دولي حتى بلوغه سن التقاعد .

* ويجوز بقرار من اللجنة العليا للحكام أن تمتد مدة بقاء حكام الدرجة الثانية والثالثة في حدود سنة واحد واحدة كحد أقصي إذا حالت بعض الظروف القهرية دون دخوله امتحانات الترقي واجتيازها بنجاح .

* يتسنى من مدة البقاء في الدرجة الثالثة اللاعب الدولي فيبقي في الدرجة الثالثة تحت الاختبار سنة واحدة وكذلك سنة واحدة فقط في الدرجة الثالثة الفعلية ويجوز له بعدها دخول اختبارات الترقي للدرجة الثانية .

مادة ٦ : أسلوب احتساب المباريات أو المسابقات

يعتمد احتساب عد المباريات وأيام المسابقات اللازمة لترقية الحكام من درجة إلى درجة اعلي الواردة بالمادة السابقة سواء كانت في بطولات متفرقة أو مختلفة أو منفصلة أو مجمعة .

مادة ٧ : لجان الاختبارات للحكام :

تشكل لجان الاختبار من :

١-سكرتير عام الاتحاد أو عضو مجلس إدارة الاتحاد رئيسا.

٢-رئيس اللجنة العليا للحكام أو من ينوب عنه من اللجنة العليا عضوا.

٣-رئيس أو سكرتير لجنة الحكام لفرع اللعبة عضوا.

٤-رئيس اللجنة الفنية أو من ينوب عنه عضوا .

مادة ٨ : مواعيد عقد الاختبارات :

١-تعقد اختبارات الترقي والحكام الجدد كل ستة أشهر لفرع اللعبة في كل منطقة أو الاتحاد العام.

٢-لا يحق للحكم الذي يرسب في منطقة ما أن يتقدم لنفس الاختبار في منطقة أخري في نفس العام .

٣-يحق للجنة العليا للحكام أن تسمح بان يختبر حكم من منطقة ما في منطقة أخري لأسباب قهرية على شرط إلا يكون قد سبق أن اختبر في نفس العام في منطقة أو في منطقة أخري .

مادة ٩ : مواعيد عقد الاختبارات :

تقدم طلبات الحكام الجدد إلى لجان الحكام الفرعية التي يرغب المتقدم للتحكيم بفرع اللعبة وذلك على الاستمارة المعدة لذلك قبل موعد الدراسة بأسبوعين على الأقل مصحوبة بالاتي :-

١-ثلاثون جنيها كرسم امتحان.

٢-شهادة الميلاد أو مستخرج رسمي منها.

٣-شهادة من الاتحاد العام أو احدي مناطقه أو من جهة من الجهات المنتسبة للاتحاد تفيد الممارسة كلاعب لفرع اللعبة المتقدم للتحكيم فيها.

٤-شهادة من الاتحاد العام تفيد عدم صدور قرار بشطبه نهائيا من سـجلات اللاعبين .

٥-صورة رسمية من المؤهل العلمي الحاصل علية أو ما يثبت ذلك .

٦-أربع صور فوتوغرافية حديثة .

٧-تقوم اللجان الفرعية للحكام بعمل حصر لحكام اللعبة خلال شهر يوليـو من كل عام والذين تنطبق عليهم شروط الترقي إلى مختلف الدرجات .

٨-ترسل هذه الكشوف إلى اللجنة العليا للحكام لمراجعتها وتحديـد موعـد الدراسة والاختبارات .

٩-تقوم اللجنة العليا للحكام بمراجعة أسماء الحكام المرشحين لدخول دراسة الترقي وتحديد موعد الدراسة والاختبار وتبلغ اللجنة الفرعية بذلك .

١٠- تقوم اللجنة الفرعية بإعلان الحكام الذين وافقت اللجنة العليا علي قبولهم بالدراسة بموعد وأماكن الدراسة والاختبار وتبلغ اللجنة الفرعية بذلك

١١- تقوم اللجان الفرعية بإعلان الحكام الذين وافقت اللجنة العليا على قبولهم بالدراسة بموعد ومكان الدراسة .

١٢- يقوم الحكام باستيفاء الاستمارات الخاصة بطلب دخول اختبارات الترقي وتقديمها إلى لجنة الحكام الفرعية .

١٣- تحول اللجنة الفرعية هذه الاستمارات إلى اللجنة العليا للحكام بعد استيفاء التالي :-

- الرسوم المقررة لكل درجة طبقا للفئات المحددة بمعرفة الاتحاد.

- كشف بالنموذج الخاص بنشاط الحكم والذي يشمل عدد المباريات وأيام المسابقات التي قام بالتحكيم فيها للاتحاد ومناطقه والهيئات .
- تقرير برأي اللجنة الفرعية للحكام المختصة عن كل حكم مبينا فيه مدي تعاون الحكم مع اللجنة وحالته (عامل – غير عامل – معار للخارج – مدة تلك الإعارة – بعثة للخارج ومدتها) تقييم للحكم وسلوكه وخلاف ذلك من المعلومات الخاصة بكل حكم .
- العقوبات والجزاءات التي وقعت عليه خلال مدة تواجده في هذه الدرجة

١٤ – يجب على اللجنة الفرعية لحكام فرع اللعبة أن تعقد دراسات لتأهيل الحكام قبل ترشيحهم للانتخابات.

١٥ – على اللجنة الفرعية لحكام اللعبة فحص حالة المتقدمين واستيفاء الأوراق مرفقا بها الرسوم مشفوعة برأيها إلى اللجنة العليا للحكام التي تحدد المواعيد الذي سيعقد فيه الامتحان ومكانة على أن يعلب ذلك بمقر الاتحاد العام قبل أسبوعين علي الأقل من الموعد المحدد لإجراء الامتحان ويجب على لجنة الحكام لفرع اللعبة أن تعقد دراسات لتأهيل وصقل الحكام قبل الترشيح .

١٦ – يتم عمل اختبارات لحكام الدرجة الأولي والثانية والثالثة كل عام .

١٧– حضور الاختبارات واجتيازها بنجاح شرط للتحكيم في بطولات الاتحاد.

مادة ١٠ : يجوز لمن تغيب عن امتحان أو رسب فيه يتقدم للامتحان مرة أخري بشرط أن يقدم طلبا ورسما جديدا ولا يجوز لمن رسب ثلاث مرات قبول امتحانه مرة أخري.

مادة ١١ : كل من اجتاز امتحان القبول بنجاح كحكم تحت الاختبار.

مادة ١٢ : الحكم الموقوف :

١-كل حكم يجازي بعقوبة الإيقاف لمدة تزيد على ثلاثة أشهر لا يسمح لـــه بدخول اختبارات الترقي خلال مدة إيقافه (على إلا تحتسب مدة الإيقاف ضمن مدة بقائه في الدرجة) .

٢-بالإضافة إلى ما سبق فان الحكم الذي يوقف مدة سنة كاملة يسري هـــذا الإيقاف على جميع أوجه النشاط في مجال التحكـــيم واللجـــان المنظمـــة للحكام خلال مدة إيقافه.

مادة ١٣ : تكون امتحانات الحكام على مختلف درجاتهم بواسطة اللجنة المشار إليها بالمادة السابعة من هذه اللائحة وذلك على النحو التالي :

١-للحكام الجدد " تحت الاختبار " تحريري – شفوي – عملي .

٢-للترقية إلى الدرجة الثالثة تحريري – شفوي – عملي .

٣-للترقية إلى الدرجة الثانية تحريري – شفوي – عملي .

٤-للترقية إلى الدرجة الأولي تحريري – شفوي – عملي .

٥-للحكم المرشح أن يكون دوليا مناقشة عامة من قانون اللعبة واختبار لغة (تحريري وشوفي) .

٦-الاختبارات العملية للحكام الدرجة الثالثة تخت الاختبار والثالثة والثانية :

أ – أن يجتاز الحكم اختبارا عمليا في السباحة بأنواعها الأربع للتأكد من إتقانـــه لها وفقا لقواعدها كما يؤدي اختبارا عمليا في فنون اللعبة التـــي يقـــوم بمهمـــة التحكيم فيها واجتيازه عمليا في فنون اللعبة التي يقـــوم بمهمـــة التحكـــيم فيهـــا واجتيازه هذه الاختبارات العملية لا يسجل كحكم بالاتحاد في حالة إذا كان تحت الاختبار بنجاح تام ، الحكم الذي يرسب في هذه الاختبـــار ولا يرقـــي للدرجـــة الأولي في حالة قيده بجداول الحكام ويتثني من هذه الاختبارات العملية :

ب – الحكام الدوليون

ج – من يثبت من واقع سجلات الاتحاد العام أو مناطقه أو الهيئات الفنية للاتحاد العام أنة كان لاعبا لديها بفرع اللعبة التي يقوم بالتحكيم فيها .

د – النساء من الحكام ممن بلغن ٣٥ سنة .

ويجب على الحكم الحصول على النسب الآتية في الامتحان لاجتيازه بنجاح :

الدرجة – من	الدرجة – إلي	تحريري	شفوي	عملي	المجموع
الأول	ترشيح دولي	لغة ٩٠ %	لغة ٩٠ %	–	٩٠ %
الثانية	الأولي	%٩٥	%٩٥	%٩٥	%٩٥
الثالثة	الثانية	%٩٢	%٩٢	%٩٢	%٩٢
تحت التمرين	الثالثة	%٩٠	%٩٠	%٩٠	%٩٠

مادة ١٤ : الرسوب الدرجات المختلفة للحكام .

كل حكم يرسب ثلاث بالدرجة واحدة ينقل أسمة إلى جداول الحكام الغير عاملين ويعامل طبقا للفقرة (د) من البند (٢) من البند (٣) الفصل الأول.

مادة ١٥ : في جميع الأحوال لا يتم تسجيل الحكم على الدرجة الجديدة بجداول الحكام بالاتحاد إلا بعد اعتماد النتيجة بقرار من مجلس إدارة الاتحاد.

مادة ١٦ : شهادات اجتياز اختبارات الحكام

يعطي لكل حكم اجتاز لأنه درجة شهادة رسمية علي نموذج خاص مبينا بها الدرجة الحاصل عليها وتاريخ حصوله على هذه الدرجة (وهو تاريخ محضر اجتماع مجلس الإدارة الذي اعتمد نتيجة الدراسة) .

الترشيح الدولي

مادة ١٧ : تتكون لجنة الترشيح الدولي للحكام على الوجه الآتي :

١-سكرتير عام الاتحاد رئيسا .

٢-رئيس لجنة الحكام العليا عضوا .

٣- عضو مجلس الإدارة عضوا .

٤-رئيس اللجنة الفنية عضوا .

مادة ١٨ : اختصاصات لجنة الترشيح للحكام الدوليين :

١-فحص حالات المرشحين للحكام الدوليين على ترشيح اللجنة العليا للحكام لمن ينطبق عليهم شروط الترشيح .

٢- عقد للحكام المرشحين للتحكيم الدولي يشمل :

أ – قانون اللعبة باللغة الانجليزية (تحريريا – شفويا) .

ب- الاختبار في اللغة الانجليزية شفويا وتحريريا .

٣- رفع تقرير نجاح عن كل حكم مرشح إلى الاتحاد لاعتماده بعد عرضة على اللجنة العليا للحكام على أن يتضمن :

أ – نتيجة الاختبار .

ب – رأى اللجنة عن مدي انطباق شروط الترشيح على حكم مرشح .

ج – ترتيب أولوية الحكام للترشيح الدولي .

مادة ١٩ : الشروط الواجب توافرها في المرشحين للتحكيم الدولي :

١-أن يكون الحكم المرشح قد مضت علية أربع سنوات على الأقل في الدرجة الأولي وان يكون مستمرا في التحكيم الفعلي خلال تلك المدة .

٢-ألا يتجاوز سنة الحد ألاقصي المقرر من الاتحاد الدولي .

٣-أن يكون مسددا للاشتراك السنوي للحكام بصفة مستمرة حتى تاريخ الترشيح .

٤- أن يكون قد اشتراك في التحكيم كحكم درجة أولي في عدد مناسب من مسابقات الاتحاد والتي تقوم اللجنة العليا للحكام بتحديد عددها السنتين الأخيرتين.

٥- ألا يكون قد صدر ضده أي حكم مخلا بنزاهته في التحكيم وسمعته الطبية في مجال اللعبة .

٦- أن يكون لائقا حسب الشروط المنصوص عليها في هذه اللائحة .

٧- أما بالنسبة لحكام السباحة التوقيعية أو الغطس ينقسم الحكام الدوليين حسب قانون الاتحاد الدولي إلى ثلاث درجات ليكونوا ضمن قائمة الحكام الدوليين :

ا - حكم فئة (ج) :

مرشح من قبل الاتحاد المصري طبقا لتقييم الأداء في مصر ويكون العدد خمسة حكام فقط يكون للاتحاد المصري الحق في تغيير الأسماء والترشيح في هذه الفئة سنويا .

ب - حكم فئة (ب)

أن يكون الحكم مختار من الاتحاد الولي حسب تقيمه في بطولات دولية من فئة "ج" وليس للاتحاد المصري الحق في ترقيتهم أو خفض الفئة .

ج - حكم فئة (أ)

ترقية الحكم لهذه الفئة من اختيارات وترقيات الفئة "ب" حق للاتحاد الدولي فقط (الترقية أو خفض درجة الحكم).

١- بالنسبة لحكام السباحة يقوم الاتحاد بترشيح عدد ٣ حكام كل أربع سنوات على دفعتين .

٢- بالنسبة لكرة الماء يقوم الاتحاد بترشيح عدد ٣ حكام كل عام .

٣-بالنسبة للسباحة الطويلة يقوم الاتحــاد بترشــيح عــدد ٣ حكــام كــل أربع سنوات.

الشئون المالية للحكام

مادة ٢٠ : رسم الاشتراك السنوي للحكام :

١-يسدد كل حكم خلال شهر يناير من كل عام وفق درجته رسم الاشــتراك السنوي كالأتي :

- الحكم الدولي ٣٠,٠٠ جنية — حكم الأولي ٢٥,٠ جنية
- باقي الدرجات ٢٠,٠٠ جنية .

٢- إذا يسدد الحم الاشتراك السنوي حتى أخر يناير من نفس العام يحرم من القيام بعدها بالتحكيم لحين بالتحكيم لحين قيامة بالتسديد مــضاعفا حتــى نهاية شهر مارس من نفس العام .

٣- إذا لم يسدد الاشتراك جتى أخر مارس من نفس العام ينقل أسمة جــدول الحكام الغير العاملين ولا يعود إلى جدول الحكام الغير عاملين ولا يعود إلى جدول الحكام العاملين حتى نهاية الموسم مع إلزامــه بــدفع قيمــة الاشتراك السنوي ثلاث أضعاف .

٤- الحكام المعارين للخارج أو في بعثات أو مأموريــات خارجيــة يــسمح باستثنائهم من الانتظام ويقومون بدفع جميع لاشتراكات المتأخرة.

٥- حين عودتهم على أن يتقدم الحكام بما يثبت وجود بالخارج .

مادة ٢١ : رسم اختبارات الحكام الجدد والترقي :

- الحكام الجدد ٣٠٠,٠٠ جنية .
- للترقي للدرجة الثالثة والثانية ٣٥,٠٠ جنية .
- للترقي الدرجة الأولي ٥٠,٠٠ جنية .
- للترشيح الدولي ١٠٠,٠٠ جنية .

مادة ٢٢ : بدل الانتقال للحكام

١- السباحة والسباحة الطويلة بصرف بدل الانتقال كالأتي :

- بالنسبة للحكم العام (دولي من ٢٥ - ٣٠ جنية) عن كل فترة

- بالنسبة لباقي الحكام (دولي ٢٥ جنية - أولي ٢٠ جنية - ثانية وثالثة ١٥ جنية - ثالثة تحت الاختبار ١٢جنية) عن كل فترة .

- **يصرف لمعد السباق والسكرتارية فترة إضافية لكل يوم مسابقات .**

- **تحتسب مصاريف الانتقال عن كل فترة مدتها لا تزيد عن ثلاث ساعات علما بان الفترة الأولي تبدأ قبل نصف ساعة من الموعد المحدد لبدء المسابقة وتنتهي حساب الفترات بعد نصف ساعة من انتهاء المسابقة .**

٢- كرة الماء يصرف بدل الانتقال كالأتي :

- بالنسبة لحكام كرة الماء تعتبر كل مباراة يقوم بتحكيمها فترة مستقلة تصرف في اليوم الواحد أو على يومين وتصرف على الوجه التالي :

الدرجة	حكم الراية	مراقب الأهداف	المسجل والميقاتى
الدولي	٣٠	١٥	-
الأولي	٢٠	١٢	١٥
الثانية	١٥	١٠	١٢
الثالثة - ثالثة تحت الاختبار	١٢	٨	١

٣- الغطس السباحة التوقيعية يصرف بدل الانتقال كالأتي :

أ - يصرف بدل الانتقال لكل حكم علي كل فترة مدتها لا تزيد عن ٣ ساعات كالأتي :

- الحكام الدوليين ٢٥ جنية
- حكام الدرجة الأولي ٢٠ جنية
- حكام الدرجة الثانية ١٥ جنية
- حكام الدرجة الثالثة والثالثة تحت الاختبار تحت التمرين ١٢ جنية

مادة ٢٣ : تضاعف هذه الفئات عند تكليف الحكام بالتحكيم لمسابقات الجهات التالية:

- التربية والتعليم .
- الاتحاد الرياضي للشرطة .
- الاتحاد الرياضي للقوات المسلحة .
- الاتحاد الرياضي للجامعات .
- الاتحاد الرياضي للشركات .
- المدارس الأجنبية والخاصة .
- الاتحاد الرياضي للمعوقين .
- الأندية في حالة إقامة اى نشاط العاب الماء خلاف الأنشطة الرسمية للاتحاد والبطولات الدولية للأندية .
- اى أخري تنظيم مسابقات وتطلب حكام من الاتحاد .

مادة ٢٤ : بدل السفر واجر المواصلات

١- يتم صرف بدل السفر عن المأموريات التي فيها المبيت الفعلي خارج مقر إقامة الحكم المعتاد ، ويحتسب هذا البدل عن يومي السفر والعودة بالإضافة لليالي المبيت الفعلية .

٢- يحتسب بدل السفر عن كل ليلة وفقا الآتية :

أ – الحكام الدوليين وحكام الدرجة الأولى ٤٥ جنية .

ب – الحكام من باقي الدرجات ٣٠ جنية .

٣- في حالة تحمل الاتحاد أو الهيئة تكاليف الإقامة والإعاشة يتم صرف ثلث بدل السفر المقر وفى حالة تحمل الإقامة فقط يصرف ثلثي بدل السفر .

٤- يجوز في حالة السفر إلى الوجه القبلي ابتداء من سوهاج أن يتحمل الاتحاد مصروفات عربات النوم بعد موافقة مجلس إدارة الاتحاد ، أو تتحملها الهيئة التي تنظم .

٥- يجوز للاتحاد أو الهيئة سداد نفقات الإقامة والإعاشة داخل الجمهورية بالفنادق المناسبة وذلك في الدورات أو المؤتمرات الدولية أو الموريات أو البطولات المجمعة التي تقام على مستوي الجمهورية على أن يصرف ثلث السفر المستحق عن مدة الإقامة .

٦- يجوز السفر بالطائرة إلى الأماكن البعيدة بعد موافقة رئيس وسكرتير وأمين الصندوق الاتحاد .

٧- في حالة داخل الجمهورية يتحمل الاتحاد أو الهيئة المسئولة كافة تكاليف السفر على النحو التالي :

- الدرجة الأولي الممتاز المكيفة : للحكام الدوليين والدرجة الأولي.
- الدرجة الثانية الممتازة المكيفة : للحكام من باقي الدرجات .

٨- بدل مراقبة المباريات :

٩- يصرف لمراقبة المباراة بدل انتقال عن المباراة التي يقوم بمراقبتها وفقا لدرجته بالإضافة إلى بدل السفر واجر السفر المقررة .

مادة ٢٥ : بدل الإشراف على أعمال اختبارات الحكام

١- يمنح عضو لجان الاختبارات بدل السفر واجر المواصلات المقررة كما جاء في المادة (٢٤) .

٢- يصرف لرئيس وأعضاء لجنة الاختبارات عشرة جنيهات عن كل دارس يتقدم للاختبار كبدل إشراف علي أعمال المراقبة ووضع الاختبارات والتصحيح ولجان اختبارات الشفوي والعملي والتحريري .

مادة ٢٦ : بدل إلقاء المحاضرات في القانون

- يمنح الحكم الذي ينتدب لإلقاء المحاضرات في القانون مبلغ عشرون جنيها عن المحاضرة التي مدتها ساعة واحدة هذا بخلاف أجرة السفر وبدل السفر المذكور في المادة (٢٤) .

مادة ٢٧ : لمجلس إدارة تعديل فئات مصاريف الانتقاء للحكام سنويا إدارة شئون الحكام :

مادة ٢٨ : يدير شئون الحكام في جمهورية مصر العربية لجنة عليا للحكام يتبعها خمس لجان رئيسية فرعية لكل فرع من أفرع العاب الماء التي تدخل في نشاط الاتحاد العام ويجوز لمناطق الاتحاد حسب إمكانياتها إنشاء لجان نوعية بها تختص بإدارة شئون الحكام داخل نطاقها الإقليمي وجميع هذه اللجان والاشتراك في مناقشتها دون أن يكون له حق التصويت عضوية هذه اللجان تبدأ وتنتهي مع عضوية مجلس إدارة الاتحاد العام .

مادة ٢٩ : جميع القرارات التي تتخذها تلك اللجان تكون نهائية متي كانت داخلة في اختصاصها أما القرارات التي تدخل في اختصاص جهة اعلي فلا تعتبر نهائية إلا بعد التصديق عليها من مجلس إدارة الاتحاد .

مادة ٣٠ : تشكيل لجنة عليا لحكام العاب الماء .

١- تشكل هذه اللجنة من رؤساء لجان الحكام الرئيسية لأفرع العاب الماء الخمس على النحو التالي : (رئيس وسكرتير وأمين صندوق واثنين أعضاء) عن طريق الانتخاب فيما بينهم في أول اجتماع لها ويقوم سكرتير هذه اللجنة بتوجيه الدعوة للاجتماع وكافة الأعمال الإدارية للجنة ويشترط في أعضاء اللجنة العليا لحكام العاب الماء الحصول على مؤهل دراسي عالي جامعي أو مايعادله .

٢- الجمع بين عضوية لجان الحكام في الاتحادات الاخري : لا يجوز لعضو اللجنة العليا للحكام أو اى عضو في اللجان الرئيسية او الفرعية للحكام في مختلف المناطق ان يجمع بين عضوية اللجنة وعضوية اى لجنة حكام رئيسية او فرعية فى اى اتحاد لعبة أخري او يكون عضو باى هيئة

نوعية رياضية اخري أو مسئول عن نشاط اللعبة فى اى هيئة من هيئات الاتحاد .

٣- تجتمع اللجنة العليا للحكام كل شهرين على الأقل او كلما دعت الحاجة بمقر الاتحاد العام بالقاهرة او بناء على طلب إدارة الاتحاد للنظر في الموضوعات العاجلة المحالة إليها ويتولي توجيه الدعوة سكرتير اللجنة على ان يكون ذلك قبل موعد انعقادها بأسبوع على الأقل ويكون الاجتماع قانونيا بالأغلبية (نصف + ١) وتكون قراراتها صحيحة بالأغلبية العددية للأعضاء الحاضرين واذا تساوت الأصوات يرجح الجانب الذي منه الرئيس .

مادة ٣١ : اختصاصات اللجنة العليا للحكام :

١- كافة الاختصاصات المقررة لها بموجب إحكام هذه اللائحة او اللوائح الداخلية الاخري للاتحاد المصري للسباحة .

٢- النظر وإبداء الرأي فيما يحال إليها من مجلس إدارة الاتحاد العام او المكتب التنفيذي أو لجان الحكام الرئيسية الفرعية من أمور تتعلق بشئون الحكام في أفرع العاب الماء الخمس .

٣- وضع الخطة العامة لصقل الحكام وذلك بالتنسيق مع لجان الحكام الرئيسية الفرعية وعرضها على مجلس إدارة الاتحاد العام للنظر في اعتمادها وتنفيذها .

٤- اعتماد تعيين الحكام المصريين لإدارة المباريات الدولية سواء بالداخل أو الخارج المرشحين لذلك من اللجان الرئيسية الفرعية .

٥- إعطاء أولوية للحكام من أعضاء مجلس الإدارة والمناطق لتحكيم البطولات التي تنظمها الهيئات والبطولات الدولية المقامة بالخارج والداخل التي يقيمها الاتحاد .

٦-اعتماد محاضر جلسات اللجان الرئيسية الفرعية للحكام .
٧-الفصل في التظلمات المقدمة في قرارات اللجان الرئيسية الفرعية للحكام.
٨-مناقشة اللجنة سرية ولايحق لاي عضو افشاء تفصيلاتها او اذاعة بياناتها
٩-توقع العقوبات التالية على الحكام .

- لفت النظر أو الإنذار.
- الإيقاف لمن لا تتجاوز سنة .
- اقتراح إنزال الحكم من درجة إلى درجة اقل ولا يحق إعادة الحكم إلى درجته الأصلية إلا بعد مرور سنة كاملة من تاريخ القرار وبموجب اختبار يعقد في اللجنة الرئيسية ولا يصبح قرار الإنزال نافذا إلا بعد اعتماد مجلس إدارة الاتحاد .
- اقتراح شطب اسم الحكم نهائيا من سجلات الحكام بناء علي أسباب فنية أو أخلاقية ولا يعتبر هذا القرار نهائيا إلا بعد اعتماد مجلس إدارة الاتحاد
- ينظر في أمر الحكم الذي يحصل على ٣ تقارير من مراقب البطولة أو المباراة من ثلاثة مقيمين أو مراقبين مختلفين بدرجة اقل من جيد يعرض أمرة على لجنة الحكام لاتخاذ الإجراءات الجزائية المناسبة لتوقع علية وتعرض على مجلس إدارة الاتحاد لاتخاذ القرار.

<u>مادة ٣٢ : استقالات أعضاء اللجنة العليا للحكام :</u>

- استقالة رئيس أو سكرتير أو أمين صندوق أو احد أعضاء اللجنة العليا يبت فيها بمعرفة اللجنة العليا للحكام .
- استقالة رئيس أو سكرتير أو احد أعضاء اللجنة الرئيسية الفرعية يتم تصعيد المرشح الحاصل على اعلي الأصوات في المحضر الأخير لانتخابات اللجنة في المكان الخالي .

مادة ٣٣ : لجان الحكام الرئيسية النوعية :

١- تشكيل اللجان :

يشكل لكل فرع من أفرع العاب الماء الخمس لجنة رئيسية نوعية للحكام وتتكون كل لجنة من رئيس وسكرتير وأمين صندوق واثنين أعضاء بمراعاة الأتي :-

- لا يجوز الجمع بين عضوية أكثر من لجنة رئيسية فرعية للحكام.
- يشترط الترشيح لعضوية لجان الحكام حصول الحكم على مؤهل دراسي عالي جامعي أو ما يعادله .

السباحة والسباحة الطويلة والغطس والسباحة التوقيعية :

الرئيس : يشترط أن يكون من الحكام الدوليين أو الدرجة الأولي وقد امضي مدة ١٥ سنة على الأقل بالتحكيم ومقيم بالقاهرة متقاعد – عامل .

سكرتير : يشترط أن يكون من الحكام الدوليين أو الدرجة الأولي وقد امضي مدة ١٠ سنوات على الأقل بالتحكيم ومقيم بالقاهرة متقاعد – عامل .

أمين صندوق : يشترط أن يكون من الحكام الدوليين أو الدرجة الأولى وقد امضي مدة ١٠ سنوات على الأقل بالتحكيم ومقيم بالقاهرة متقاعد – عامل .

عضو : يشترط أن يكون من الحكام الدوليين أو الدرجة الأولي وقد امضي مدة ٥ سنوات على الأقل بالتحكيم ومقيم بالقاهرة متقاعد – عامل.

عضو : يشترط أن يكون من الحكام الدوليين أو الدرجة الأولي وقد امضي مدة ٥ سنوات على الأقل بالتحكيم ومقيم بالقاهرة أو خارجها متقاعد – عامل .

كرة الماء

الرئيس : يشترط أن يكون من الحكام الدوليين المتقاعدين وامضي بها مدة ١٥ سنة ومقيم بالقاهرة .

سكرتير : يشترط أن يكون من الحكام الدوليين أو الدرجة الأولي قضي بها مدة ١٥ سنة ومقيم بالقاهرة متقاعد .

أمين الصندوق : يشترط أن يكون من الحكام الدوليين أو الدرجة الأولي قضي بها مدة ١٠ سنوات ومقيم بالقاهرة متقاعد .

عضو : يشترط أن يكون من الحكام الدوليين أو الدرجة الأولي قضي بها مدة ١٠ سنوات ومقيم بالقاهرة متقاعد – عامل .

عضو : يشترط أن يكون من الحكام الدوليين أو الدرجة الأولي قضي بها مدة ١٠ سنوات ومقيم بالقاهرة أو خارج القاهرة متقاعد – عامل .

- تبدءا مدة عضوية لجان الحكام الرئيسية الفرعية وتنتهي مع انتخابات مجلس إدارة الاتحاد على أن يتم تشكيلها في الشهر التالي لتشكيل بمجلس إدارة الاتحاد .
- تجتمع لجنة الحكام الرئيسية الفرعية لكل فرع من أفرع العاب الماء مرة كل شهر على الأقل وذلك بمقر الاتحاد بالقاهرة ويجب عليها الاجتماع في اى وقت بناء على طلب مجلس إدارة الاتحاد أو اللجنة العليا للحكام للنظر فيما يحال إليها من موضوعات عاجلة ويكون اجتماع اللجنة صحيحا بحضور أكثر من نصف الأعضاء وتكون قراراتها صحيحة بموافقة الأغلبية العددية للحاضرين وإذا تساوت الأصوات يرجح الجانب الذي منة الرئيس .
- يتم تشكيل مكتب تنفيذي للجان الفرعية من رئيس وسكرتير وأمين صندوق وللجنة الفرعية اتخاذ القرارات العاجلة علي إن تعتمد تلك القرارات من اللجنة في أول اجتماع لها .

<u>مادة ٣٤ : اختصاصات كل لجنة رئيسية فرعية للحكام من فروع اللعبة الخاص بها :</u>

تختص كل لجنة رئيسية فرعية للحكام في فروع اللعبة الخاص بها الأتي :

- كافة الاختصاصات المقررة لها بموجب أحكام هذه اللائحة.
- مراقبة وإدارة شئون الحكام من جميع الوجوه .

- تعيين الحكام في جميع المباريات والمسابقات والبطولات التـي ينظمهـا الاتحاد أو يشرف عليها وكذلك تعيين الحكـام للمسابقات والبطـولات والمباريات التي تنظمها الهيئات الاخري لألعاب الماء على أن تراعي فى ذلك المساواة بين الحكام وإعطاء الفرص لهم دون تمييز ويشطب مـن سجلات التحكيم الحكم الذي يقوم بالتحكيم فى أية مسابقات تنظمها الهيئات الأخرى الخاصة والعامة دون إذن من اللجنة الفرعية للحكام .
- إنشاء سجل عام لجميع الحكام التابعين لها تدون فيه كافة البيانات الخاصة بكل حكم .
- رفع اسم الحكم المتوفى من السجلات .
- إعداد جداول الحكام المتقاعدين .
- إعداد جداول الحكام الغير عاملين .
- إعداد جداول الحكام العاملين .

وعلى اللجنة اخذ رأي الحكم عند وضع جداول الحكام المتقاعـدين أو غيـر العاملين :

- فحص الطلبات المقدمة من الحكام الجدد والحكـام المتقـدمين للترقيـة والتأكيد من مطابقتها للشروط الواردة بهذه اللائحة.
- وضع المناهج الدراسية اللازمة للحكام الجدد وكذلك للحكـام المتقـدمين للترقية .
- تكليف من تراه من الحكام لإلقاء محاضرات وإعطاء دراسات عن اللعبة.
- إعطاء الشهادات اللازمة للحكام لتحديد درَجاتهم .
- العمل على رفع مستوى الحكام في جمهورية مصر العربية وذلك بتنظيم المحاضرات والندوات الفنية ونشر التعديلات التي تصدر في قواعد اللعبة وإصدار النشرات الفنية .

- ترشيح الحكام الدوليين اللازمين لإدارة البطولات والمباريات الدولية التي تقام داخل الجمهورية ولا يعتبر هذا الترشيح نهائيا إلا بعد موافقة اللجنة العليا للحكام وتصديق مجلس إدارة الاتحاد .
- ترشيح الحكام المراد اعتمادهم دوليا على أن توافق اللجنة العليا للحكام على تلك الترشيحات وتعتمد من مجلس إدارة الاتحاد .
- ترشيح الحكام لحضور دراسات خارج الجمهورية .
- تقديم تقرير سنوي لمجلس إدارة الاتحاد واللجنة العليا للحكام عن أعمال الحكام في جمهورية مصر العربية خلال العام وتقييم أعمالهم بالنسبة للمباريات والمسابقات التي قاموا بتحكيمها .
- الفصل في الشكاوي التي تقدم من الحكام أو ضدهم في غير الأمور الخاصة بقرارات الحكام أثناء البطولات أو المسابقات أو المباريات التي يقومون بتحكيمها .
- توقيع الجزاءات التالية بما لا يتعارض مع قرارات أو سلطات اللجنة العليا للحكام :
  - لفت النظر أو الإنذار.
  - الإيقاف لمدة لا تتجاوز شهرا.
  - التقدم للجنة العليا للحكام بالتوصية بإيقاف الحكم لمدة أكثر من الشهر
  - التقدم للجنة العليا للحكام بالتوصية بإنزال درجة حكم من درجة إلى درجة اقل أو شطب أسمة مع تقديم جميع المستندات والأسباب اللازمة والتحقيق الذي اجري في هذا الشأن .

- أبدا الرأي في الشكاوي التي ترد عن نتائج المباريات من الناحية الفنية وموافاة الاتحاد في مدة لا تتجاوز أسبوع من تاريخ استلامها الشكوى أو الاحتجاج إلا إذا رأي الاتحاد لظروف خاصة الحصول على هذا الرأي في المدة التي يقررها .

- مناقشات اللجان سرية ولا يحق لأي عضو إفشاء تفصيلاتها أو إذاعة بياناتها
- عقد اجتماع سنوي يحضره مندوب عن مجلس إدارة الاتحاد ليدرس فيه الأتي:
- التقرير السنوي لنشاط اللجنة
- عمل تقييم شامل لكافة حكام اللعبة على مستوي الجمهورية.
- إعداد التقرير السنوي عن الحكام وتقديمه لمجلس إدارة الاتحـــاد فـــي النصف الأول من شهر يناير من كل عام .

- توقيع العقوبات الموضحة في لائحة الجزاءات الخاصة بالاتحاد العـــام علـــى الحكام وذلك بعد إجراء التحقيق اللازم فيما هو منسوب إليهم من مخالفات وثبوت ارتكابهم لها وفى حالة تخلف الحكم عن الحضور لسماع أقوالـــة ودفاعـــه فـــي التحقيق يرسل خطابا مسجلا بعلم الوصول على عنوانه بمدة لا تقل عن خمـــسة عشرة يوما من التاريخ الذي تحدد للتحقيق الأول وتخلف الحكم عن الحضور فيه وإذا تخلف الحكم عن الموعد الثاني يعتبر موقوفا.ويعرض أمرة علـــى اللجنـــة العليا للحكام لاتخاذ قرار بشأنه ويعتمد هذا القرار من مجلس إدارة الاتحاد العام

- إصدار جدول بالحكام العاملين بفرع اللعبة الخاصة بها ودرجاتهم وذلك فـــي موعد غايته أول فبراير من كل عام ويتم تعيين حكم المباريات والمسابقات خلال العام من بين الحكام الواردة أسمائهم بهذه الجداول وتسليمها لسكرتارية الاتحـــاد لتتولي أخطار الحكام في ميعاد أقصاه ١٥ يوما قبـــل تـــاريخ بـــدا المبـــاراة أو المسابقة .

- اقتراح نقل الحكام إلى جداول الحكام الغير عاملين أو العكس وكذلك نقلهم إلى جداول الحكام المتقاعدين وفقا لأحكام هذه اللائحة ويرفع الاقتراح إلـــى اللجنـــة العليا للحكام لإقراره ويعتمد من مجلس إدارة الاتحاد .

- متابعة تحصيل بدلات الانتقالات وسفر الحكام عن المباريات والمسابقات والبطولات التي قاموا بتحكيمها للهيئات الأخرى وتوريدها لخزينة الاتحاد العام لصرفها للحكام المستحقين لها .

- متابعة تحصيل الاشتراك السنوي من الحكام والتأكد من توريدها لخزينة الاتحاد العام قبل نهاية يناير من كل عام .

مادة ٣٥ : لجان الحكام الفرعية النوعية :

- يجوز لمناطق الاتحاد حسب إمكانياتها إنشاء لجان حكام نوعية بها .
- تختص بإدارة شئون الحكام داخل نطاقها الإقليمي.
- تتكون اللجان النوعية من (رئيس يشترط أن يكون من حكام الدرجة الأولي عامل – سكرتير يشترط أن يكون من حكام الدرجة الأولي عامل – أمين صندوق يشترط أن يكون من حكام الدرجة الأولى أو الثانية عامل) .

مادة ٣٦ : السجلات المطلوبة في لجان الحكام الرئيسية النوعية :

١- سجل عام للحكام يشمل :

- أسماء حكام اللعبة
- التسلسل في الدرجات
- رقم الاقدميه
- تاريخ اختبارات الترقي ونتائجها
- المخالفات والجزاءات الموقعة على الحكام من اللجان الفرعية والرئيسية والعليا للحكام
- إرسال صورة من هذا السجل إلى اللجنة العليا للحكام

٢- سجل خاص لكل حكم ويشمل بالإضافة إلى ما سبق ذكره :_

- تاريخ الميلاد

- رقم البطاقة الشخصية وجهة وتاريخ إصدارها
- عنوان وتليفون المنزل
- المؤهل الدراسي
- عنوان وتليفون العمل
- عدد المباريات أو المسابقات التي قام بتحيكمها في الموسم للمنطقة والاتحاد والهيئات المختلفة ونوع التحكيم فيها
- إرسال صورة من بيانات شاملة لكل حكم سنويا ومعدل نشاطه ومستوي المباريات التي تستند إلية

٣- الاشتراكات السنوية للحكام

٤- كشوف توزيع المباريات على الحكام

٥- استمارات حكم عامل بالصورة

٦- محاضر جلسات اللجان العليا للحكام

٧ – النشرات الثقافية والتفسيرات والقرارات للقانون الدولي

٨- دليل الحكام بالجمهورية

٩- دليل الاتحاد العام

١٠ – الصادر والوارد المتبادلة

١١- سجل محاضر جلسات اللجان والتى تشمل :

- محاضر الجلسة السابقة والتصديق عليها
- شئون حكام اللعبة والمشاكل التى تعترضهم فى التحكيم
- بيان توزيع المباريات على الحكام وبما يحقق المساواة بينهم فى التوزيع
- النشرات الثقافية ومحاضر اجتماعات اللجنة العليا للحكام
- بعض بنود القانون وما صدر فيها من قرارات وتوصيات وتفسيرات للعمل علي رفع مستوي التحكيم

الجمعيات العمومية للحكام :

مادة ٣٧ : يكون لكل فرع من أفرع العاب الماء الخمس جمعية عمومية مستقلة للحكام

مادة ٣٨ : تتكون الجمعية العمومية من :

- أعضاء اللجنة العليا للحكام ولجان الحكام الرئيسية والفرعية .
- جميع الحكام الدوليين والدرجة الأولى والثانية في الجمهورية على أن يكونوا مسددين لاشتراكاتهم السنوية حتى موعد عقد الجمعية .
- على أن يكون لكل منهم صوتا واحد وعملية التصويت سرية ولا يجوز الإنابة في التصويت .
- مندوب مجلس إدارة الاتحاد .

أعمال الجمعية العمومية :

- تلاوة تقرير اللجنة الرئيسية لحكام الفرع ومناقشته وإقراره النظر في الاقتراحات المقدمة قبل انعقاد الجمعية بشهر على الأقل .
- انتخاب رئيس وسكرتير وأمين صندوق وعضوين للجنة الرئيسية لحكام فرع اللعبة مرة كل أربع سنوات عقب كل دورة اولمبية سواء أقيمت الدورة أم لم تقم .
- اعتماد قرارات وتوصيات الجمعيات العمومية لحكام الفرع بالمناطق .

انعقاد الجمعية العمومية :

- تجتمع الجمعية العمومية العادية في القاهرة اجتماعا عاديا بحكام فرع كل لعبة من العاب الماء كل عام خلال شهر يوليو وذلك بدعوة من اللجنة الرئيسية للحكام يوجهها سكرتير عام اللجنة للحكام وبناء على قرار يصدر من مجلس إدارة الاتحاد ويجب أن ترسل الدعوة قبل تاريخ انعقاد

الجمعية العمومية العادية بشهر على الأقل بخطاب موصي علية ومصحوبا بجدول الأعمال .

- يكون انعقاد الجمعية العمومية قانونيا بحضور الأغلبية المطلقة للحكام الذين لهم حق الحضور فإذا لم يتكامل العدد القانوني يؤجل الاجتماع إلى جلسة أخري تعقد بعد انقضاء نصف ساعة من موعد الانعقاد الأول ويكون الاجتماع الثاني قانونيا بشرط إلا يقل الحضور عن ٢٥ % من أعضاء الجمعية الذين لهم حق الحضور في حالة عدم اكتمال العدد القانوني يعتمد مجلس إدارة الاتحاد قرارات اللجنة وإذا كان من ضمن جدول الأعمال انتخابات اللجنة يقوم مجلس الإدارة بتعيين لجنة لمدة عام لحين إجراء أول جمعية عمومية .
- يرأس الجمعية العمومية رئيس اللجنة الرئيسية للحكام الفرع فا تغيب يتولي سكرتير عام اللجنة رئاسة الجمعية بالإضافة إلى أعمال السكرتارية فان تغيب يرأس الجمعية احد أعضاء اللجنة ويقوم بأعمال السكرتارية اصغر الأعضاء سنا .
- ينتدب مجلس أدارة الاتحاد مندوب من بين أعضائه للإشراف على أعمال الجمعية العمومية للحكام .
- الاقتراحات المراد عرضها على الجمعية العمومية يجب أن ترد لسكرتير عام اللجنة قبل أن تنعقد الجمعية العمومية بمدة لا تقل عن خمسة عشر يوما على الأقل .
- تكون قرارات الجمعية العمومية لحكام الفرع صحيحة أذا وافق عليها أغلبية الأعضاء الحاضرين وإذا تساوت الأصوات يرجح الجانب الذي منه الرئيس .

مادة ٣٩ : الجمعية العمومية ولجان الحكام الفرعية النوعية بالمناطق :

تتألف الجمعية العمومية للجنة الحكام الفرعية بالمنطقة من جميع حكام المنطقة المعتمدة رسميا في سجلات الاتحاد والمسددين لاشتراكاتهم السنوية ماعدا حكام الدرجة الثالثة المؤقتة على إن يكون لكل منهم صوتا واحدا وعملية التصويت سرية ولا يجوز الإنابة وتكون قرارات الجمعية العمومية صحيحة بالأغلبية المطلقة لأصوات الحاضرين .

١-يتبع في دعوة الجمعية العمومية واجتماعاتها وصحة قراراتها العادية والغير عادية نفس الأنظمة المقررة للجمعيات العمومية للجنة الرئيسية للحكام .

٢-تشمل الجمعية العمومية العادية ما يأتي :

- تلاوة تقرير لجنة الحكام الفرعية بواسطة سكرتير اللجنة ومناقشته وإقراره .
- النظر في الاقتراحات المقدمة في الموعد القانوني.
- انتخاب أعضاء اللجنة الفرعية للحكام .

مادة ٤٠ : انعقاد الجمعية العمومية الغير عادية واختصاصاتها :

١-يجوز دعوة الجمعية الغير عادية في اى وقت تدعو الضرورة لها ويشترط لصحة الدعوة أن تكون بقرار من اللجنة العليا للحكام أو اللجنة الرئيسية لفرع اللعبة أو بناء على طلب ثلثي الحكام الذين لهم حق حضور الجمعيات العمومية ولصحة الاجتماع يجب أن يحضره ثلثي الأعضاء على الأقل وتصدر قراراتها بأغلبية الأعضاء الحاضرين وإذا لم يكتمل العدد القانوني يؤجل الاجتماع ساعة عن الموعد الأول وإذا لم يكتمل العدد تلغي الجمعية العمومية وتتبع فى الجمعيات العمومية الغير عادية نفس الإجراءات التي تتبع في الجمعيات العمومية .

٢-تختص الجمعية العمومية الغير العادية .

- اقتراح تعديل لائحة الحكام.
- بحث أمر من الأمور الهامة والمستعجلة بشرط ورودها بالدعوة.
- لا يجوز النظر أو بحث أي موضوع خلاف ما اجتمعت علية الجمعية .

الزى الرسمي للحكام

مادة ٤١ : الزى الرسمي للحكام المحليين :

وفقا لنا يصدر من اللجنة العليا للحكام بخصوص الزى للرجال والسيدات .

مادة ٤٢ : الزى الرسمي للحكام الدوليين

وفقا لنا يصدر من لجنة الحكام الدولية بالاتحاد الدولي .

مادة ٤٣ : مخالفة ارتداء الزى الرسمي للحكام :

كل حكم يخالف ارتداء الزى الرسمي للحكام يوقف عن التحكيم لمدة شهر كإنذار له أول مرة فإذا تكرر منه ذلك يرفع أسمة إلى اللجنة العليا للحكام لتطبيق ما نصت علية هذه اللائحة من جزاءات والواقعة في اختصاصاتها.

مادة ٤٤ : تدبير الموارد المالية لزى الحكام

يتم خصم ١٠% من اشتراكات الحكام لصالح الزى وكذلك ١٥% من إجمالي بدل التحكيم عن كل مطالبة مالية للحكام بالإضافة لما يسدده الحكم لحساب الزى دفعة واحدة .

وعلى لجنة الحكام وضع أسس توزيع الزى وإعداد كشوف بالمستحقين كل عام (خلال شهر فبراير).

أحكام انتقالية :

يعمل بهذه اللائحة اعتبارا من تاريخ التصديق عليها بمعرفة مجلس إدارة الاتحاد والجهة الإدارية المختصة .

الفصل الخامس

أنشطة الاتحاد المصري للسباحة

مقدمة :

الرياضات المائية هي مجموعة من الأنشطة يجمع بينها الوسط المائي حيث تعتمد عليه اعتماداً كلياً وكذلك شرط إجادة السباحة لممارستها ، لهذا فهي تسمو على كل الرياضات والأنشطة في القدرة على إنقاذ النفس ومد يد المساعدة لنفس بشرية توشك على الغرق والهلاك ، كما تتميز بإمكان ممارستها حيث الهواء النقي الصحي الخالي من الأتربة ، ولهذا فإنها تشترك في المتطلبات للممارسة.

وبنظرة فاحصة للأهداف التربوية العديد التي تحققها كل منها نجد أنها خاصة لمعظم الأهداف التربوية والاجتماعية والنفسية والعقلية التي تتطلب لتكوين المواطن الصالح حسب احتياجات المجتمعات المختلفة كالإقدام والشجاعة والدقة وحسن التصرف وإنكار الذات والتضحية والتعاون والقيادة بجانب الديمقراطية الحقة في مجتمعاتها والتي تتضح في السباحة الترويحية على الشواطئ الجامعة من جميع الفئات والأجناس والأعمار. كما تخدم كثيراً من متطلبات الحياة المدنية والعسكرية. ومن ثم اتخذت الرياضات المائية مكاناً لائقاً في مقدمة فروع التربية الرياضية لتحقيق الأهداف أثناء التعليم أو التدريب أو المنافسة من سلوكيات وقواعد سليمة.

ولعل التباين بين هذه الرياضات ي طرق الممارسة والتقييم والقوانين التي تحكمها وتنظمها وأوضاع الجسم والأجهزة المستخدمة والأدوات المساعدة يمكن أن تعطي صورة صادقة عن هذه الرياضات.

الأجهزة والأدوات :

* **بدون أجهزة أو أدوات :** السباحة القصيرة – السباحة الطويلة.

* **باستخدام أجهزة خارجية :** الغطس – التجديف – الشراع – الانزلاق – الغوص.

* **باستخدام أدوات :** كرة الماء – السباحة التوقيعية.

(١) مكان الممارسة :

* **داخل الماء :** السباحة القصيرة – السباحة الطويلة – السباحة التوقيعية – كرة الماء – الغوص.

* **خارج الماء :** التجديف – الشراع – الانزلاق.

* **داخل وخارج الماء :** الغطس

(٢) وضع الجسم :

* **الأفقي :** السباحة القصيرة – السباحة الطويلة

* **الجلوس :** التجديف – الشراع

* **الوقوف :** الانزلاق

* **المركب :** الغطس – السباحة التوقيعية – الغوص

(٣) التقييم :

* **الزمن :** المنافسة في سرعة الوصول إلى خط النهاية وذلك بقطع مسافة السباق في أقل زمن ممكن. وتشمل رياضات السباحة القصيرة – السباحة الطويلة – التجديف – الشراع.

* **المسافة** : المنافسة في الوصول إلى أبعد نقطة ممكنة ، وتشمل رياضات : الانزلاق – الغوص.
* **النقط** : المنافسة في دقة الأداء وجمال الحركة وبأقل أخطاء ممكنة : وتشمل رياضات : الغطس – السباحة التوقيتية.
* **الأهداف** : المنافسة في تسجيل أهداف أكثر في مرمى الفريق الآخر ، وتشمل رياضات : كرة الماء.

(٤) التكوين التنافسي :

* **فردي** : جميع الرياضات
* **زوجي** : التجديف – الشراع – السباحة التوقيعية
* **رباعي** : السباحة – التجديف – السباحة التوقيعية – الشراع
* **جماعي** : السباحة التوقيعية – كرة الماء – التجديف – الشراع

ماهية السباحة :

تسمو رياضة السباحة عن كونها مجرد إحدى الرياضات المائية وعصبها الأساسي من حيث أنها تمثل القدرة الذاتية المجردة للإنسان للتعامل والتحرك في وسط غريب عن الوسط الذي خلق في بالإضافة إلى أنه يمثل أعلى مستويات الخطورة على الإنسان ألا وهو الموت غرقاً ، كما كان النجاح في اقتحام هذا الوسط الدافع والمشجع لاستخدام العقل لاقتحام الوسط الهوائي واستخدامه كوسيلة انتقال بعد ذلك.

ولهذا فإن الإنسان يحاكي الأسماك السكان الحقيقيين لهذا الوسط فيتخذ الجسم الوضع الأفقي للتقدم تجاه الرأس مستخدماً الأذرع والأرجل بما يشبه الزعانف والذيل للحركة أو الثبات خلاله.

ومن ثم فالسباحة تتطلب العمل الشامل لجميع أجزاء الجسم وأعضائه بتوافق كامل وبقدر يتناسب والأغراض المتعددة للسباحة. كما تكمن القيم العالية للسباحة بجانب القيم الرياضية لما تنفرد به من متطلبات بدنية وسلوكية وعقلية ونفسية عند الممارسة نذكر منها:

* التجرد من الملابس وارتداء أقل الملابس الرياضية عامة.
* الانفعالات النفسية تجاه الوسط الغريب وخاصة في المرحلة التعليمية الأولى وما تتطلبه من تعليم متدرج سليم وتكيف عقلي.
* التنفس ودرجة الحرارة والضغط المتعادل على جميع أجزاء الجسم وما تتطلبه من تكيف فسيولوجي.
* الوضع الأفقي الأساسي للتقدم مع الأداء الكامل المركب بجميع أعضاء الجسم في قالب توقيتي منتظم وما يتطلب من تكيف عقلي وعصبي متكامل.
* الحياة الديمقراطية الحقة والجامعة لجميع الطبقات والأعمار بين الجنسين والخواص في أعلى صورة من صور المرح والسرور في البلاجات بصفتها الرياضية الترويحية الأولى.

مما تقدم يتضح أن السباحة تشكل صورة فريدة متكاملة ، تطبع لمساتها العميقة على ممارسيها مستوفية الأغراض التربوية المنشودة لتكوين المواطن الصالح حيث تعمل على التنمية الشاملة السليمة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً بما يتفق والمتطلبات المتنوعة للمجتمع حيث تخدم جميع مظاهر التربية بصورة رياضية شائقة ومحبوبة للجميع.

ولهذا أجمع العلماء والخبراء الرياضيون على أن السباحة رياضة الرياضات ، يجب على الجميع تعلمها وممارستها من سن مبكرة ، كما يجب على الرياضيين معاودتها من حين لآخر لتكسبه الكثير من الفوائد التي تظهر في التقدم في رياضاتهم الأصلية ، ولقد أجرى أستاذ الفسيولوجي ومدرب السباحة بجامعة سيدني " فوريس كارليل " اختبارات رسم قلب لمجموعة من أبطال السباحة في مرحلة التهدئة بعد فترة التدريب العنيف فأثبت كفاءة غير عادية للجهاز الدوري التنفسي.

أهمية السباحة :

لقد اتفق العلماء والأطباء والقادة الرياضيون على أن السباحة رياضة الرياضات حيث ترجع هذه المكانة المرموقة لقيم عالية متعددة بدنياً ونفسياً واجتماعياً والتي تعود على ممارسيها.

ولقد تضاعفت الحاجة إلى هذه الرياضة في السنوات الأخيرة مع التطور العام للمجتمعات الذي صاحب التقدم العلمي والتكنولوجي وظهور الكثير من المشكلات ، فلا غرو أن تتجلى هذه الأهمية في الدول الصناعية الكبرى بإعداد المنشآت اللازمة للممارسة بين أحواض متنوعة للسباحة والشواطئ ذات المياه الهادئة البديعة.

وترجع الأهمية الكبرى في تعلم السباحة ووجوب المواظبة على ممارستها في الفوائد والمهارات العديدة التالية :

(١) الفوائد الترويحية والاجتماعية. (٢) الفوائد البدنية والحركية.

(٣) الفوائد التربوية. (٤) الفوائد النفسية والاجتماعية.

(٥) المهارات المكتسبة.

أولاً : الفوائد الترويحية والاجتماعية

تنفرد رياضة السباحة على سائر الرياضات في كونها رياضة جامعة من وجوه شتى. فهي جامعة للأعمار المختلفة : الأطفال ، والشباب ، والشيوخ ، جامعة الجنسين ، جامعة للأصحاء ، جامعة لجميع الطبقات والفئات ، فهي تمتع الجميع وتشبع رغباتهم واحتياجاتهم بالقدر المناسب للإمكانيات والقدرات الفردية المتباينة.

ولعل الظاهرة العامة في الأندية التي ينحصر أعضائها في فئات قليلة من المجتمع تختفي بعد إنشاء أحواض السباحة بها حيث يقبل الجميع بأسرهم ، كما تستمر هذه الحيوية بالنادي في الشتاء إذا توافر إعداد مياه الحوض للسباحة الشتوية.

ولهذا فقد أصبح في مقدمة المسئوليات الملقاة على عاتق الأندية استكمال منشآتها في هذا المجال برغم ما تتطلبه من تكاليف لإنشاء ضامنة استعدادها من الرسوم الخاصة وزيادة عدد الأعضاء.

كما تتضح هذه الصورة الرائعة بأجلى معانيها في مجتمع المصطفين على الشواطئ في موسم الصيف والأندية المتعددة الأحواض.

ثانياً : الفوائد البدنية والحركية

تطبع السباحة بصماتها العميقة على ممارسيها حيث تكسبهم فوائد بدنية وحركية تتميز عن سائر الرياضيين ، وهذا يتضح من المتطلبات التي تقتضيها ممارسة السباحة من تعرض الجسم بأكمله لأشعة الشمس الذهبية والهواء النقي والاستحمام في الماء المنعش والضغط المتعادل من الماء على جميع أجزاء الجسم.

ما يتضح من التحليل الحركي لطرق السباحة أنها تشمل جميع أجزاء الجسم بعضلاته ومفاصله وأجهزته حيث يتم عمل الأعضاء المحركة بالتبادل أو على التوالي في قالب توقيتي وتوقعي مرتفع وتبادل العمل العضلي للعضلات العاملة على العضو أثناء انقباضها أو ارتخائها. كما تتم هذه العمليات المركبة بحرية كاملة دون ضغط ما كما في سائر الرياضات حيث تنفرد السباحة بالوضع الأفقي الأمثل لأجهزة الجسم الداخلية حيث يتلاشى ضغطها على بعضها البعض مما يؤدي إلى رفع القدرة للأداء لمدد طويلة على هذه الوسادة الوثيرة.

ولا غرو إذن أن تتيح السباحة لممارسيها عامة ورياضييها خاصة النمو المتكامل الذي يتوافر فيه التناسق والاتزان والرشاقة وحسن المظهر وجمال التكوين ، كما تكسبهم قدرة فسيولوجية عالية للأجهزة الوظيفية ، الأمر الذي يكسبهم لياقة بدنية كاملة وصحة موفورة وسلامة للأنسجة وقدرة عالية على أداء المهارات التوافقية بجانب النشاط والحيوية الظاهرة وبذلك تزيد من قدرتهم على تحمل الأعمال اليومية المتنوعة المدنية والعسكرية.

<u>ثالثاً : الفوائد التربوية</u>

يرجع الفضل الأكبر للمواقف المتعددة والمتنوعة منذ اللحظة الأولى لتعامل الفرد مع الوسط المائي لتعلم السباحة ثم ممارستها في الميادين المتعددة فيما تكسبه من سمات شخصية حميدة في النواحي الخلقية والعقلية التي تلازمه طوال حياته وتنعكس على تصرفاته وسلوكه وأفكاره فتظهر بصورة واضحة وقوية في المواقف المتشابهة. وفيما يلي بعض من هذه السمات البارزة.

(١) النواحي العقلية :

تتطلب النواحي المتنوعة من التعليم للممارسة بأي صورة من صورها المتقدمة إلى تفهم كل حركة بدقة كاملة واستيعابها ، والقدرة على لقط الحركات من المدرس أو السباحين الممتازين ، وكذلك التخطيط المناسب في المراحل التنافسية أو الإنقاذ التي تعتمد جميعاً على تشغيل المخ بدرجات متفاوتة مما يؤدي إلى رفع مستوى الذكاء بدرجة ملحوظة. ولعل الظاهرة الشائعة وهي تفوق لاعبيها الممتازين علمياً في دراستهم المدرسية والجامعية دليل واضح على أثر السباحة على النواحي العقلية.

(٢) النواحي الخلقية :

كما تغرس المواقف المتنوعة في هذا المجال الكثير من السمات الخلقية الأصلية في نفوس ممارسيها فتطبعهم بصورة خاصة من الخلق الكريم حيث يتسمون بالمروءة والشهامة الناتجة عن المواقف الحرجة أو الخطيرة التي كثيراً ما يتعرض لها أحد الزملاء من الإصابة أو الموشك على الغرق ، كما يتسمون بحسن التعامل والاحترام المتبادل مع البعد عن العجرفة والخشونة مع الأدب الجم في المخاطبة عن طريق تدريب الانفعالات وتنمية الخلق الرياضي الذي تغرسه في نفوس رياضيها من المجاملة وعدم الغرور عند النصر وكبح الجماح عند الهزيمة.

رابعاً : الفوائد النفسية والاجتماعية .

يضع علماء النفس والاجتماع السباحة في المقام الأول بين الرياضات التي تسهم في علاج الكثير من الحالات النفسية والمشاكل الاجتماعية حيث التحرر والانطلاق في مجال يسوده المرح والسرور والبعد عن الحياة الروتينية المقعدة والأعمال اليومية المرهقة في نشاط

بدني محبب إلى النفوس التي تعود بهم إلى أحضان الطبيعة. فتعالج على سبيل المثال الانطواء النفسي والتوتر العصبي والجلجلة ... إلى غير ذلك من أمراض المدنية الحديثة.

ولعل من أهم الخدمات التي تسهم فيها السياحة بقدر كبير ، حل مشكلة وقت الفراغ التي ظهرت حديثاً في المجتمعات بعد التطور الصناعي الكبير ولعل أصدق مثال على هذا ، الحوض الكبير بمصانع الغزل والنسيج بالمحلة الكبرى حيث يؤدي دوره-الترويحي والعلاجي من أمراض المهنة الناتجة عن البقاء في وضع ثابت فترة طويلة حيث أنها رياضة تعويضية كاملة.

إن الصداقات التي تتكون في المصايف أو الأندية بين المصطافين أو أعضاء النادي الواحد أو بين الأندية الأخرى المنافسة لأبنائهم وبناتهم في البطولة تكون متينة وأصيلة يمتد أثرها من التحلي بالصفات الحميدة والخلق الرياضي الممتاز من العديد من مواقف الحياة العامة والخاصة.

خامساً : المهارات المكتسبة

إن التقويم الكامل السليم للرياضات يقاس بمقدار ما تقدمه نحو ممارسيها من مهارات تنطبع في نفوسهم وتغلب عليهم في أعمالهم ويتسم بها سلوكهم وتصرفاتهم ولما كانت السباحة تتميز عن باقي الرياضات في تعدد المواقف التي تتطلب حلاً سليماً سريعاً ، فإنها تبرزها في المهارات المتكسبة قيمةً وعدداً ، ودرجة إسهامهم في بناء المواطن الصالح القادر على مجابهة المواقف المتعددة ... ومع تحليل لكل مهارة تبين الدرجة العالية التي تنالها السباحة في التقويم العام للرياضات.

(١) مهارات تعليمية وتدريبية :

هناك طريقتان شائعتان في التعليم وهما الطريقة الجزئية والطريقة الكلية وتحتضن السباحة كلا الطريقتين من مراحلها المختلفة حيث تتطلب المراحل الأولى للتعامل مع الوسط المائي اتباع الطريقة الجزئية التي تتفق مع سن المتعلم وظروفه ، وذلك بالتدرج من خطوة إلى التي تليها بينما تستخدم الطريقة الكلية في المراحل المتقدمة ، وتعتمد كل من الطريقتين على استخدام كافة الأساليب البصرية والسمعية والحركية واستخدام الأجهزة المساعدة المتنوعة لتفهم الحركة ولقطها وتثبيتها مع التقدير الكامل السليم للزمن وقيمته في الفوز. وهذا يتفق مع المبادئ السليمة للتعليم الحديث في جميع الحالات والمواقف التعليمية تزيد من درجة إقباله عليها كلما سنحت الفرصة أو التدريب في أي فرع من فروع الرياضة أو الحياة.

(٢) مهارات إنسانية :

الناس معادن ، هكذا يقول الحكماء حيث تتجلى هذه القيمة عند الشدائد ، فالشهامة والمروءة يجب أن تكون في مقدمة السمات التي يتسم بها كل فرد من أفراد المجتمع.

ولهذا تقدر قيمة الفرد بقدر ما يقدمه من خدمات خارج نطاق عمله الذي يتقاضى منه أجر ومن ثم تتدرج المراتب من مجرد المشاطرة إلى الإسهام الإيجابي غير المحدود. وفي هذا يقول سبحانه وتعالى " ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة " كما يقول في آية أخرى " إنما نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاء ولا شكورا ".

ولهذا تعتبر الشهادة في سبيل الله والوطن أسمى مراتب الشهامة والتضحية حيث يخوض الفرد المعارك الضارية لإعلاء كلمة الله أو لتحرير الوطن ، كما تأتي عمليات الإنقاذ بأشكالها المتنوعة في المرتبة الأولى للمساعدة الإيجابية حيث التعرض للمهالك بين لحظة وأخرى ؛ فمن إنقاذ سكان المنازل المنهارة أو الحرائق إلى إنقاذ الغرقى الذين يلقي المنقذ نفسه في البحر المتلاطم غير مبال للعواقب التي قد تحدث له في سبيل إنقاذ نفس بشرية.

ولهذا كانت الدراسات الخاصة في فرع من فروع الإنقاذ واجبة على الدولة وعلى كل فرد لديه القدرة الحركية والعقلية والنفسية الحصول عليها ؛ فليست القدرة على السباحة وإتقانها كفيلة للقيام بها ، ولكن يجب اكتساب المهارات الحركية ونيل شهادات الإنقاذ حتى يصبح قديراً على القيام بهذا العمل الإنساني الجليل لإنقاذ نفسه وتقليل حالات الغرق بإنقاذ غيره. ولا شك أن ذلك سوف يكون دافعاً لتعلم مهارات إنسانية أخرى.

(٣) مهارات صحية :

" الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلى المرضى " ، حكمة بالغة ؛ إذ تختلف النظرة إلى الصحة من جانب الشخص المعافى عن الشخص العليل الذي تعرض للمرض أو الإصابة حيث تغلب الحيطة على جميع تصرفاته بعكس المعافى الذي نادراً ما يراعي ذلك.

ولما كانت السباحة تتطلب الانتقال من الحياة العصرية إلى أحضان الطبيعة بالتخلص من الملابس والانتقال إلى حجرة خلع الملابس إلى الشمس والهواء المنعش بالانطلاق والمرح ، وبالتالي التعرض

للإصابة والمرض ما لم يتخذ الحيطة ويتبع الإرشادات الصحية السليمة ولا يتخلى عنها في كل موقف من المواقف من أخذ الدش قبل وبعد نزول الماء وتجفيف الجسم جيداً وعدم استعمال ملابس أو فوطة الغير وتنظيف الأذن والعين .... ، وذلك في كل ممارسة للسباحة. ولذلك تتكون في ممارسيها مهارات صحية تلازمهم في جميع تصرفاتهم ترفع من تقديرهم للصحة ورعايتها.

(٤) مهارات ترويحية :

لقد ظهرت الحاجة إلى التعرف على الطرق والوسائل التي يمكن اتبعاها لشغل أوقات الفراغ التي ظهرت في عصر الفضاء بانتقال الملايين من الحقل والأعمال المهنية اليدوية إلى المصانع والوظائف المتنوعة وتحديد أوقات الفراغ ، كما ظهرت عند ربات البيوت بانتشار الأجهزة المنزلية التي توفر الكثير من الجهد والوقت.

لهذا كان تطلع علماء الاجتماع إلى إكساب هذه الملايين مهارات مناسبة تقود عليهم بالصحة والنشاط يقومون بها في هذه الأوقات وتترك آثارها الحسنة على الإنتاج من زيادة واضحة.

ولقد تبين أن مجال ممارسة السباحة سواء بالأندية أو البلاجات وما يقوم به الفرد من أنشطة رياضية بجانب ممارسة السباحة ، مثل كرة للضرب والألعاب المسلية وأنشطة عقلية مثل الشطرنج يعود عليهم بتعلم مهارات تلقائية ترويحية تتناس مع الميول والرغبات والقدرات المتنوعة يؤمنون بأهميتها لما يلمسونه في نتائج أعمالهم والإقبال على الحياة بعد العودة إلى العمل فتصبح هذه المهارات الترويحية جزءاً أساسياً في البرنامج اليومي والأسبوعي بالخروج إلى المتنزهات والذهاب للأندية

والانضمام إليها لممارسة وعدم الانقطاع عن ممارستها كلما سنحت الفرصة.

(٥) مهارات استعراضية وتنافسية :

الإنسان ميال بطبيعته بتقديم أحسن ما عنده وإظهار براعته وإنتاجه ، ميل لجذب الاهتمام والأنظار إما بنفسه أو بإنجازاته أو بنسبه أو بوطنه .. ، وهذه سمة حسنة يؤيدها قول المولى سبحانه وتعالى " وأما بنعمة ربك فحدث ".

إن المدح والإعجاب لنيل التقدير وإثبات الذات الدوافع الحقيقية وراء ذلك ويؤدي المجال الرياضي عامة والسباحة خاصة دوراً أساسياً بناءة في تنمية المهارات الاستعراضية والتنافسية لمناسبتها لجميع وبما تحويه من برامج تعليمية وتدريبية ومسابقات ، وذلك بإظهار القدرة على الغوص أو القفز في ا لماء أو غيرها .... في المرحلة التعليمية والقدرة على أداء التدريب والاستمرارية فيه في المرحلة التدريبية ثم السبق والفوز بالمسابقات والبطولات. ولعل ما نشاهده من تشجيع أولياء الأمور شاهد صدق على تكوين المهارات الاستعراضية والتنافسية وتنميتها في أبنائهم وبناتهم. وهذه المهارات تلازمهم في جميع.أعمالهم مما يؤدي إلى الإنتاج الرفيع والإتقان في العمل لنيل الرضا والتقدير.

<u>الهدف من السباحة :</u>

تسمو رياضة الرياضات على سائر الأنشطة والمجالات الرياضية بما تحققه من أغراض ضرورية وما تقدمه من خدمات جليلة عامة وخاصة لجميع أفراد المجتمع وذلك عن طريق تحقيق الأهداف التالية :

(١) الهدف الإنساني :

يتحقق هذا الهدف بالقدرة على البقاء فوق سطح الماء والسباحة إلى أقر مكان آمن والمحافظة على الحياة عند السقوط الاضطراري في الماء العميق فتحميه من الغرق وتعطيه القدرة على مد يد المساعدة لغيره. وهذا يتحقق عن طريق نشر الوعي التعليمي للسباحة وإجبارها على تلاميذ المرحلة الأولى ، وإنشاء حوض السباحة التعليمية في جميع المناطق بالمدارس والمتنزهات التي لا تتكلف كثيراً ، وإعداد أماكن تعليمية بالبلاجات الهادئة وإمدادها بالمدرسين المؤهلين الذين يتوافر وجودهم وعدم قصرها على الأندية. وحمامات وزارة التربية والتعليم ومراكز رعاية الشباب القليلة ، وذلك لتحقيق غرض محو أمية السباحة في سنوات محدودة لجميع المواطنين وتقليل حالات الغرق التي تحدث بأعداد كبيرة في كل عام.

(٢) الهدف الترويحي :

يتقابل علماء النفس والتربية والاجتماع حيث يجتمعون على أهمية السباحة في المجال الترويحي بالمصايف والأندية لاستعادة نشاط وحيوية المواطن وإعطائه دفعة قوية للاستمرار في مواجهة متطلبات الحياة العصرية الجافة ، وذلك عن طريق نوع من النشاط والسلوك المتميز بالتلقائية والانطلاق الحر في أحضان الطبيعة متمتعاً بالعناصر الأساسية للحياة ، وهي الشمس والهواء والماء بعيداً عن الحياة المعقدة.

(٣) الهدف الصحي :

في مقدمة ما يهدف إليه الممارس العادي للسباحة اكتساب الصحة والحيوية والنظافة العامة للجسم ، وإزالة ما علق به لتفتح المسام

وترطيب سطح الجلد والانتعاش البدني والنفسي العام.

ولهذا يتقابل علماء الطب البشري وعلماء الطب النفسي مع علماء التربية البدنية ، حيث تظهر أهمية استخدام الحركات البدنية في علاج الكثير من الحالات العضوية وغيرها مما أدى إلى استحداث فرع جديد يسمى بالعلاج الطبيعي تحتل فيه السباحة ركناً أساسياً حيث الأحواض المجهزة والمكيفة.

وكذلك وضحت أهميتها في العلاج النفسي في علاج الأمراض العصبية حيث أدخلت ضمن العلاج الحديث بالمستشفيات النفسية والعصبية بغرض سرعة الشفاء والعودة إلى الحياة الطبيعية.

ولعل السباحة للمعوقين التي ظهرت بعد الحروب الحديثة تبرز هذا الهدف بأجلى معانيه حيث الشعور بالقدرة على مشاركة المجتمع في نشاط بدني متكامل وفي علاج الضعف البدني للأجزاء المصابة بالممارسة السهلة الميسورة ترويحاً وبدنياً ونفسياً بل وتنافسياً حيث أصبح لها بطولات خاصة.

(٤) الهدف التأهيلي :

تؤدي الدراسات التخصصية دوراً هاماً وأساسياً في التأهيل السليم لمزاولة الأعمال والأنشطة المتنوعة للوصول إلى النتائج الطيبة الرفيعة المستوى والأمان من أخطار المهنة وغيرها.

لهذا تعلب السباحة دوراً أساسياً في تحقيق هذا الهدف في إعداد ممارسي الرياضة ورجال المهن التي تدور على صفحة الماء. ومن ثم فقد أوجب المسئولون عن الرياضات المائية على ناشئيها اجتياز اختبار القدرة على السباحة قبل الانضمام لفرقها. كما يقول الآباء من البحارة

وصيادي الأسماك والؤلؤ والمراكبية بتعليم أبنائهم السباحة وإتقانها بالأسلوب اللازم للغوص أو سحب المركب وخلافه ليرثوا مهنهم. كما تقوم مدارس البحرية التجارية بإعداد طلبتها حيث تدخل السباحة بصورة أساسية في برامجها التعليمية.

كما أوجبت السباحة على رجال الوحدات بالقوات المسلحة وطلبة الكليات العسكرية لتأهيل المقاتل القدير لعبور الممرات المائية وإقامة الجسور وغيرها من العمليات الحربية. ولقد أوضحت أهمية هذا الهدف في معارك أكتوبر المجيدة لتحقيق عبور أكبر مانع في التاريخ وهو قناة السويس وتفجير منشآت العدو واستعادة أرض الوطن العزيزة.

(٥) الهدف الرياضي :

تتصدر السباحة بفروعها المتعددة " القصيرة ، الطويلة ، الغطس ، كرة الماء ، والسباحة التوقيعية " الرياضات التنافسية الفردية والجماعية ، حيث تحتل مسابقاتها المتعددة أكبر عدد من المسابقات بين الرياضات إذ تعتبر كل منها معادلة لفريق كامل وتكون العامل الأكبر للفوز في الدورات.

ويحدد الاهتمام البالغ من الفرد الذي يجد ما يناسبه من الفروع والمسابقات لإظهار تفوقه ، ومن جانب الأندية والهيئات للفوز على منافسيها ، ومن جانب الدول لرفع أعلامها خفاقة في المؤتمر الدولي العظيم الذي يعقد كل أربع سنوات للدورات الإقليمية أو الأوليمبية مشيراً إلى عظمة الدولة التي يفوز فيها أبطالها بأكبر عدد من الميداليات الذهبية والفضية والبرونزية. وفي مقدمة وسائل الإعلام للحياة الديمقراطية السليمة والرعاية الكاملة التي ينالها أبناء هذه الدولة.

المجالات التنافسية

إن الرياضات التي يشملها الاتحاد الدولي للسباحة للهواة والذي تتفرع منه الاتحادات الأهلية في جميع دول العالم تتمثل في عدة فروع تنافسية تمثل كل منها مسابقة قائمة بذاتها فالمسابقات المائية تكون في مجموعها رياضات تتوافر فيها التجانس التام ويجمعها حوض السباحة المجهز للتدريبات والمسابقات المتنوعة.

وتتضح هذه الفروع في المسابقات التالية :

(١) مسابقات السباحة.

(٢) مسابقات الغطس.

(٣) مسابقات كرة الماء.

(٤) مسابقات السباحة التوقيعية.

أولاً : السباحة

يضم هذا الفرع المسابقات التي تعتمد على القدرة الفردية الخالصة التي توضح ما ناله السباح من تدريب ورعاية ، وما قدمه من تضحية وجهد ووقت للتدريب القاسي وإخضاع النفس للنظم السليمة للوصول للمستوى المشرف بالقدرة على التغلب في مقاومة الماء للتقدم خلاله بالطرق المختلفة والفوز بقطع المسافة في أقصر زمن ممكن.

وينظم الاتحاد الدولي مسابقات وبطولات السباحة وأسلوب إدارتها كما يحدد بالبنود القانونية التي تحكم طرق الأداء المختلفة من البداية إلى النهاية والمسافات الخاصة بكل منها وإقرار أجهزة القياس الدقيقة التي تكفل التقويم السليم بين المتسابقين لإظهار الفائز. وتشتمل

المسابقات على الطرق التالية :

(١) مسابقات الحرة

(٢) مسابقات الصدر

(٣) مسابقات الظهر

(٤) مسابقات الفراشة

(٥) مسابقات المتنوع التي تشمل الطرق الأربع في مسابقة واحدة

كما يحدد القانون تنظيم سباحة الفردي المتنوع للمتسابق بالبدء بسباحة الفراشة ثم سباحة الظهر ثم سباحة الصدر ، وينتهي السباق بسباحة الزحف على البطن ، وذلك بقدر ربع المسافة الكلية للسباق في كل منها. كما يحدد تنظيم سباق التتابع المتنوع حيث يبدأ بسباح الظهر ثم بسباح الصدر ثم سباح الفراشة ثم سباح الزحف على البطن.

ويبين الجدول الآتي مسابقات كل طريقة للمسابقات الدولية

رجال	الطريقة	سيدات
١٠٠ – ٢٠٠ – ٤٠٠ – ١٥٠٠ متر	حرة	١٠٠ – ٢٠٠ – ٤٠٠ متر
١٠٠ – ٢٠٠ متر	صدر	١٠٠ – ٢٠٠ متر
١٠٠ – ٢٠٠ متر	ظهر	١٠٠ – ٢٠٠ متر
١٠٠ – ٢٠٠ متر	فراشة	١٠٠ – ٢٠٠ متر
تتابع ٤ × ١٠٠ ، ٤ × ٢٠٠ متر	حرة	تتابع ٤ × ١٠٠ متر
تتابع ٤ × ١٠٠ متر	متنوع	تتابع ٤ × ١٠٠ متر

كما يسمح القانون باستخدام الحركة العمودية بالرجلين معاً في سباحة الفراشة والمسماة بالحركة الدولفينية. كما ينبثق من المسابقات الدولية مسابقات تضعها الاتحادات الأهلية بالدول لسباحيها من الناشئين تتناسب مع السن والجنس ، تشجيعية للمبتدئين في هذه الرياضة العظيمة التي جذبت أنظار العالم في السنوات الأخيرة لما حققته من أزمنة إعجازية للتقدم في الماء.

وتقويم السباحة باستخدام الوقت بالسباحة ضد الزمن.حيث يكون الفائز الذي يقطع المسافة في أقل زمن ممكن وذلك باستخدام ساعة الإيقاف stop watch للقياس والتي تطورت إلى أن أصبح القياس بساعات إلكترونية دقيقة للغاية حيث تعطي الزمن بدقة ١ : ١٠٠٠ من الثانية ، وذلك بجانب الالتزام بالأداء القانوني للطريقة والبدء والدوران ولمس حائط النهاية.

ثانياً : الغطس

يضم هذا الفرع أولئك الذين يلمون بالسباحة بدرجة مقبولة مع التمتع باستعدادات نفسية وسمات عقلية خاصة وموهبة حركية عالية متميزة بالرشاقة ، إذ تؤدى الحركات من أبراج بارتفاعات مختلفة حيث يؤخذ الارتقاء ثم يقوم الجسم بالحركة في الهواء التي تنتهي بالدخول في الماء بالرأس أو القدمين. ويجب أن تتسم منذ بدايتها في حركة الارتقاء حتى نهايتها بالدخول في الماء ببراعة وإتقان وجمال المظهر مع القدرة في التحكم في جميع أجزاء الجسم بما يتفق والأداء القانوني حتى نثير في النفس الإعجاب والتقدير السليم في جانب المشاهدين والحكام. ولهذا تتطلب التمرين المستمر لسنوات عديدة مع التدرج والتكرار في التعليم والتدريب لتنمية الجهاز العضلي العصبي للقيام بالحركات المتنوعة

العديدة المطلوبة لاعب ، لكي يصبح بطلاً في الغطس.

وينظم الاتحاد مسابقات الغطس محدداً الحركات التي تشملها المجموعات الأساسية وكذلك القفزات الإجبارية والاختيارية وارتفاع أبراج الغطس ومواصفاتها وطريقة التحكم.

ويؤدى الغطس من الأبراج التالية :

(١) السلم المتحرك بارتفاع من متر إلى ثلاثة أمتار.

(٢) السلم الثابت ارتفاع خمسة أمتار إلى عشرة أمتار.

كما تتكون الحركات من المجموعات الأساسية الآتية :

(١) مجموعة أمامية : حيث تبدأ حركتها بالمواجهة للماء والدوران في نفس الاتجاه.

(٢) مجموعة خلفية : حيث تبدأ حركتها بالمواجهة الخلفية للماء والدوران في نفس الاتجاه.

(٣) مجموعة أمامية خلفية (معكوسة) : حيث تبدأ حركاتها بالمواجهة للماء والدوران في الاتجاه الخلفي.

(٤) مجموعة خلفية أمامية (داخلية) : حيث تبدأ حركاتها بالمواجهة الخلفية للماء والدوران في الاتجاه الأمامي.

(٥) مجموعة الدوران مع اللف : حيث تبدأ حركاتها بالمواجهة الخلفية أو الأمامية للماء مع أداء اللف حول المحور الطولي للجسم.

ويضاف إلى هذه الحركات الخمسة مجموعة السلم الثابت ، فتصبح ستة مجموعات هي :

(٦) مجموعة الوقوف على اليدين : حيث تبدأ حركاتها بالوقوف على اليدين.

ويتم التقويم في الغطس عن طريق التقدير للحكام الذين يأخذون أماكن متفرقة حول برج الغطس تمكنهم من مشاهدة القفزة من بدايتها لنهايتها براحة تامة ويعطى التقدير عن طريق درجات تبدأ من الصفر إلى عشر درجات ويكون عدد الحكام فردياً وهو خمسة تسجل النتيجة عند إعلانها مع حذف الدرجة الكبرى والدرجة الصغرى ثم تجمع الدرجات الثلاث الوسطى وتضرب في درجة الصعوبة المحددة بالجدول الخاصة لتعلن النتيجة النهائية ويصبح الفائز هو الحائز على أكبر عدد من الدرجات.

ثالثاً : كرة الماء

ويضم هذا النوع السباحين الممتازين ، وغالباً ما يكونون من سباحي المنافسات المعتزلين حيث تتطلب سرعة عالية في التقدم لمسافات قصيرة محدودة للهجوم أو ملاحقة الخصم مع القدرة على تغيير الاتجاه والتمويه والخداع بجانب المهارات الفنية الخاصة باستخدام الكرة في المحاورة والتصويب وحمل واستلام الكرة بكل دقة ومهارة فائقة حيث تأخذ كرة الماء شكلاً أقرب ما يكون للعبة كرة اليد الحديثة.

ولقد أدخلت هذه الرياضة بواسطة السباحين الإنجليز بغرض التخفيف من الملل الناشئ من برنامج المسابقات الجاف للسباحة ، وهي لعبة مقتبسة من كرة القدم الإنجليزية soccer ولهذا سميت عام ١٨٧٠م بسوكر الماء water soccer ، كما أقيمت أول مباراة عام ١٨٧٦م بنادي بورتموث Bourtmouth للتجديف في ملعب بحري محدد

الجوانب وكانت تسجل الأهداف بوضع الكرة على لوح خشبي عائم. ولم تستغرق المباراة وقتاً طويلاً لانفجار الكرة اللينة التي استعملت.

ولقد وضع أول قانون لكرة الماء رجل يدعى ولسون Welson من مدينة جلاسجو Glasgow. وفي عام ١٨٨٥م اعترفت بها منظمة السباحة الإنجليزية واعتبرتها فرعاً قائماً بذاته بين الرياضات المائية.

وتعتبر كرة الماء الحديثة في مقدمة الرياضات التي تستخدم الكرة لياقةً وفناً حيث الجمع بين البقاء فوق سطح الماء بالسباحة وبين التحكم في الكرة وتنفيذ خططها. ولهذا كان التحمل والقوة والمهارات الحركية والذكاء وحسن التصرف من أهم السمات التي تنميها هذه الرياضة في ممارسيها. كما تتطلب التحكم الدقيق والمعرفة التامة بالحركات المشروعة من غيرها ضماناً لسلامة اللاعبين والإقلال من الخشونة لإخراج مباريات نظيفة وعلى مستوى عال من الفن والقدرة على الفوز الشريف.

ولقد أقر الاتحاد الدولي النظم والقوانين حيث تقام المباريات بسبعة لاعبين ضمن أحد عشر لاعباً يمثلون الفريق يمكن تغييرهم أثناء المباراة كما يدير المباراة طاقم مكون من حكمين ، مراقبي المرمى ، قاضي الزمن ، المسجل. وتتكون المباراة من أربعة أشواط يتبادل الفريقان الجانبين بعد كل شوط زمن كل منها خمس دقائق في اللعب. يحتسب الفائز بعدد الأهداف الأكثر التي يصيبها في مرمى الخصم.

رابعاً : السباحة التوقيعية

يستأثر هذا النوع بالفتيات دون الرجال معوضة كرة الماء الخشنة ولو أن هناك محاولات من الجنس اللطيف اقتحام كرة الماء أيضاً. يرجع هذا الاستئثار من الفتيات على متطلبات السباحة التوقيعية وفي مقدمتها الطفو العالي فوق سطح الماء والقدرة على رفع الأذرع والأرجل خارج الماء بسهولة دون تغيير في هذا الوضع كنتيجة للكثافة النوعية لأجسامهن. كما تتطلب التدريب العنيف المتواصل والكفاءة التنفسية لأداء الحركات تحت سطح الماء.

ولقد جمعت السباحة التوقيعية بين رياضة الباليه والسباحة في قالب موسيقي رائع حيث اقتبست قصص من الباليه كما اقتبست قصص مشابهة للرقص الشعبي لأداء الحركات خارج الماء ثم في الماء. ولهذا كان للإيقاع والملابس دور كبير على نجاحها ومن ثم يطلق عليها في بعض الأحيان بالباليه المائي أو السباحة التوقيعية.

ولهذا بدأت فكرة السباحة التوقيعية في عام ١٨٩٢م ولكنها ظلت خاملة ومغمورة لسنوات طويلة حتى ظهرت في أوائل النصف الثاني من القرن العشرين فزاد الإقبال على ممارستها وتكونت فرق في بعض الدول الأوربية مثل ألمانيا ، وفرنسا ، وهولندا ، وبلجيكا ، وكذلك في الولايات المتحدة الأمريكية.

وأخيراً احتلت مكانتها بين فروع الرياضات المائية في السنوات الأخيرة باعتراف الاتحاد الدولي بالسباحة التوقيعية.

وتختلف السباحة التوقيعية عن الأداء الخاص بسباحة المنافسات التي تتطلب وذلك بإيقاع الرأس خارج الماء وغوص القدمين تمشياً مع

المتطلبات الجمالية للحركة ولمتابعة الموسيقى ، كما تستخدم بعض الأجهزة بصورة هامة في التدريب والبطولات وفي مقدمتها الميكروفون المائي لسماع الإيقاع تحت الماء وكذلك مشبك الأنف لمنع دخول الماء تجنياً للإصابة بمرض الجيوب الأنفية.

وتتشابه السباحة التوقيعية مع الغطس في التنظيم والتحكم والتقويم حيث تتكون من خمس مجموعات وهي :

(١) مجموعة الأرجل.

(٢) مجموعة الدولفين بالرأس.

(٣) مجموعة الدولفين بالقدمين.

(٤) مجموعة الدورات الأمامية والخلفية.

(٥) مجموعة مركبة نم الحركات.

وبالتالي تشمل كل مجموعة أيضاً عدداً من الحركات. كما يتبع النظام الإجباري الاختياري في البطولة التي تؤدى إما فردياً أو ثنائياً أو جماعياً.

ويتبع في التقويم الأسلوب التقديري للحكم وبنفس الدرجات التقديرية من صفر إلى عشرة مع استعمال حصر لصعوبة كل حركة ويكون الفوز بالحصول على أكبر عدد من الدرجات.

شروط مسابقات ألعاب الماء للموسم الصيفي ٢٠٠٧

- تخضع جميع المسابقات لقواعد القانون الدولي .

- لن يسمح بالاشتراك في البطولة لأي متسابق ما لم يكن حاملاً تصريح الاتحاد العام للدورة ٢٠٠٤-٢٠٠٨ و يقدم التصريح قبل بدء كل سباق .

- الحد الأدنى لإقامة البطولة اشتراك عدد ثلاثة أندية على الأقل لكافة المستويات و تلغى إذا لم يكتمل هذا العدد عند الموعد المحدد لتسديد الاشتراك.

- غير مسموح لغير مندوب النادي المعتمد من الاتحاد و حامل البطاقة الخاصة بذلك عن الدورة ٢٠٠٤ – ٢٠٠٨ الاتصال بلجنة المسابقات أو السكرتارية أو الحكم العام و يتم تفويض مندوب واحد فقط لكل بطولة للتعامل في كافة الشئون المتعلقة بالمسابقات أثناء البطولة و ذلك بخطاب تفويض معتمد من النادي على أن يتم تسليمه مع أول يوم لبدء المسابقات و في حالة تغيير مندوب النادي المفوض أثناء أيام المسابقة فإنه يتم أيضاً بخطاب معتمد من النادي .

- تقدم الاحتجاجات أو الشكاوى إلى سكرتارية البطولة في موعد أقصاه نصف ساعة من نهاية السباق مصحوبة برسم قدره ٢٠٠ جنيه (مائتين جنيه) ترد في حالة قبول الاحتجاج و لا ينظر إلى أي شكوى أو احتجاج يقدم بدون تسديد الرسوم .

- يبت فى الاحتجاجات أثناء المسابقات أو بعدها مباشرة الحكم العام و عضو مجلس إدارة المنطقة و عضو اللجنة الفنية .

- غير مسموح بتواجد أي مدرب أو مدربة في منطقة إقامة المباريات أو المسابقات مالم يكن حاصلاً على بطاقة من الاتحاد .

- يجوز لمجلس إدارة المنطقة أو اللجنة المنظمة للبطولة إجراء أى تعديل في مواعيد و توقيتات المسابقات طبقاً للظروف .

- لن يسمح باشتراك أي لاعب بتصريح مؤقت في المسابقات – و على الأندية و الهيئات تقديم طلبات استخراج بطاقة الاتحاد في ميعاد لا يقل عن ١٥ يومـاً من تاريخ بدء المسابقة .

- في حالة الخروج عن الروح الرياضية و السلوك الرياضـي السـليم يحـق لإدارة البطولة إخراج المتسبب من الملعب تماماً و في حالة عدم امتثاله خلال ١٠ق يتم إيقاف اشتراك جميع اللاعبين من النادي من الاشتراك في مـسابقات اليوم ذاته .

شروط بطولات القاهرة الصيفية للسباحة

تنويه

- سيتم اختيار منتخب القاهرة للناشئين و الناشئات (مواليد ٨٦ و ما بعـدها) لتمثيل المنطقة في اللقاءات و البطولات الدولية لسباقات (٤٠٠م حرة – ٤٠٠م متنوع – ٨٠٠م حرة – ١٥٠٠م حرة) بشرط اشتراكهم في جميـع بطـولات القاهرة الشتوية و الصيفية و التنشيطية لمسابقات المسافات الطويلة المـذكورة أعلاه .

الشروط العامة

- يسمح لجميع أندية الجمهورية بالاشتراك في البطولة .
- سيتم تحديد أماكن بعد ورود رغبات الأندية المشاركة.
- تقدم أسماء السباحين إلى سكرتارية المنطقة بجاردن سيتى مصحوبة برسـم الاشتراك في موعد غايته الساعة الخامسة مـن بعـد ظهـر يـوم الاثنـين ٢٠٠٧/٧/١ بجدول أسماء سباحي و سباحات ناديكم المشاركين في البطولة و المرفق طيه و في حالة وجود أسماء إضافية تم تسجيلها بالاتحاد يتم إضافتها في نهاية كشف كل مرحلة .
- تضاعف الرسوم بحد أقصى يوم الاثنين الموافق ٢٠٠٧/٧/٨ بالنسبة لجميع المراحل و ذلك في حالة إجراء أي إضافة أو تعديل للأسماء .
- يعقد اجتماع للسادة مندوبي الأندية يوم السبت الموافق ٢٠٠٧/٧/١٣ الساعة الخامسة بمقر المنطقة بجاردن سيتى لمراجعة الأسماء بعد نسخها على الحاسب الألى و إعطاء التعليمات النهائية للبطولة و يسقط حق النادي فـي إجـراء أي إصلاحات سجلت بالحاسب الألى عن طريق الخطأ عقب مراجعـة المنـدوب

للأسماء أو تخلفه عن حضور الاجتماع .

- يتم تسليم نسخة لكل نادي في موعد أقصاه الساعة السادسة من يوم الثلاثـاء الموافق ٢٠٠٧/٧/١٦ .

- فى حالة عدم وجود رقم مسجل للسباح في أى من السباقات يتم إدراجه فـي التصفيات بواسطة الكمبيوتر .

غير مسموح للسباحين مواليد 1992 و ما بعدها الاشتراك في هذه البطولة.

تقام التصفيات على أساس المستوى الرقمي لكل سباح و سباحة و ليس على أساس المرحلة السنية و ذلك بالنسبة للمراحل السنية ١٦،١٤،١٣ ناشئين و ناشئات و ١٨ سنة ناشئين و العمومي رجال و أنسات.

المراحل السنية

- مرحلة ١١ سنة و يشترك فيها مواليد ١٩٩١ فقط
- مرحلة ١٢ سنة و يشترك فيها مواليد ١٩٩٠ فقط
- مرحلة ١٣ سنة و يشترك فيها مواليد ١٩٨٩ فقط
- مرحلة ١٤ سنة و يشترك فيها مواليد ١٩٨٨ فقط
- مرحلة ١٦ سنة و يشترك فيها مواليد ١٩٨٦ ، ١٩٨٧ فقط
- مرحلة ١٨ سنة و يشترك فيها مواليد ١٩٨٤ ، ١٩٨٥ فقط
- مرحلة العمومي رجال و أنسات و يشترك فيها مواليد ١٩٨٣ و ما قبلها

- تحتسب النقاط طبقاً للجدول الأوروبي .

- يمنح السباحون الثلاث الأوائل ميداليات تذكارية فى كل سباق و المتـسابق أو المتسابقة الذي يتخلف عن الحضور لمنصة تسليم الجوائز لحظـة التوزيـع تحجب عنه الميدالية .

- تمنح النقاط في حالة تحطيم الأرقام القياسية لمنطقة القاهرة ٢٥٠ نقطـة و الأرقام القياسية للجمهورية ٥٠٠ نقطة للسباقات الفردية و التتابعـات سـواء

بالتصفيات أو النهائيات بالإضافة إلي نقاط الجدول الأوروبي لرقمه في النهائي و تضاف مرة واحدة للسباق الواحد .

- يتم اختيار أحسن سباح و سباحة في كل مرحلة سنية طبقاً لمجموع النقـــاط الحاصل عليها في السباقات الفردية و يمنح كأس تذكاري.

- يسمح بإقامة محاولات فردية لتحطيم أرقام قياسية للجمهوريـــة و المنطقـــة نظير رسم قدره ٢٠٠ جنيه ترد في حالة تحطيم الرقم على أن طلب التـــسجيل قبل إقامة المحاولة بالتصفيات.

الجوائز

يحصل النادي الفائز بالمركز الأول في أي مرحلة على كأس البطولة

يحصل النادي الفائز بالمركز الثاني في أي مرحلة على كأس المركز الثاني

يحصل النادي الفائز بالمركز الثالث في أي مرحلة على كأس المركز الثالث

رسم الاشتراك

يتم سداد مبلغ ١٥٠,٠٠ جنيه(مائة و خمسون جنيهاً فقط لا غير) عن كل مرحلة سنية .

يتم سداد مبلغ ٢٠,٠٠ جنيه (عشرون جنيهاً لا غير) عن كل سباح لكل سباق

يتم سداد مبلغ ٦٠,٠٠ جنيه (ستون جنيهاً لا غير) عن كل تتابع عدا ٥٠×١٠ م حرة تحت 11 سنة ناشئين و ناشئات ١٠٠,٠٠ جنيه) مائة جنيه لا غير) عن كل تتابع .

تقام البطولة بنظام البداية الواحدة (One Start) .

– يسمح لكل نادي بالاشتراك بأي عدد من السباحين في السباقات الفردية و فريقين في التتابعات و ذلك لمرحلة ١٢،١١ سنة على أن يسمح بدخول النهائي لأحسن ٣ سباحين فقط و السباحين المستبعدين ليس لهم حق في دخول أي نهائي أو الحصول على أي ترتيب كما تحتسب النتيجة للفريق الأحسن في التتابعات .

– يسمح لكل سباح بالاشتراك في ٣ سباقات فردية خلاف التتابعات .

– تقام التصفيات في الفترة الصباحية و النهائيات في الفترة المسائية و يصل للدور النهائي السباحين (٢٠/١٦ (في التصفيات و تحتسب النقاط طبقاً لترتيب المتسابقين ١٠/٨ الأوائل نهائي (أ) و ترتيب المتسابقين (٢٠/١٦) نهائي (ب) عدا سباقات ٤٠٠م حرة ، ٤٠٠ م متنوع يصل للدور النهائي (٨ / ١٠) الأوائل فى التصفيات و تحتسب النقاط حسب ترتيبهم في النهائيات كما تحتسب نقاط و نتائج السباحين من ٩ /١١ إلى ٢٠/١٦ حسب ترتيبهم في الفترة الصباحية و جميع التتابعات نهائي بالزمن و تقام فى الفترة المسائية بشرط سداد الرسوم فى المواعيد المقررة و تقديم الأسماء فى الفترة الصباحية بحد أقصى ساعة من بدء التصفيات .

مسابقات البطولة كالأتى

مسابقات ١٢ سنة	مسابقات ١١ سنة
مسابقة ٥٠–١٠٠–٢٠٠ –٤٠٠م حرة	مسابقة٥٠–١٠٠–٢٠٠ م حرة
مسابقة٥٠–١٠٠–٢٠٠ م ظهر	مسابقة٥٠–١٠٠–٢٠٠ م ظهر
مسابقة٥٠–١٠٠–٢٠٠ م صدر	مسابقة٥٠–١٠٠–٢٠٠ م صدر
مسابقة٥٠–١٠٠ –٢٠٠م فراشة	مسابقة٥٠–١٠٠ م فراشة

مسابقة ٢٠٠ – ٤٠٠م متنوع	مسابقة ٢٠٠ م متنوع
مسابقة ٤×١٠٠م حرة	مسابقة ٤×١٠٠ م حرة
مسابقة ٤×١٠٠م متنوع	مسابقة ١٠×٥٠ م حرة
	مسابقة ٤×١٠٠م متنوع

برنامج مسابقات

بطولة القاهرة الصيفية لموسم ٢٠٠٧

رحلة ١١،١٢ سنة ناشئين و ناشئات

اليوم الأول :- الأربعاء ٢٤ / ٧ / ٢٠٠٧ م

التصفيات الساعة التاسعة صباحاً النهائيات الساعة السادسة مساء

بنين	بنات
مسابقة٥٤- ١٠٠م حرة ١١ سنة	مسابقة٥٣- ١٠٠م حرة ١١ سنة
مسابقة٥٦- ١٠٠م حرة ١٢ سنة	مسابقة٥٥- ١٠٠م حرة ١٢ سنة
مسابقة٥٨- ٢٠٠م ظهر ١١ سنة	مسابقة٥٧- ٢٠٠م ظهر ١١ سنة
مسابقة٦٠- ٢٠٠م ظهر ١٢ سنة	مسابقة٥٩- ٢٠٠م ظهر ١٢ سنة
مراسم توزيع الميداليات فى النهائيات	
مسابقة٦٢- ٥٠م فراشة ١١ سنة	مسابقة٦١- ٥٠م فراشة ١١ سنة
مسابقة٦٤- ٥٠م فراشة ١٢ سنة	مسابقة٦٣- ٥٠م فراشة ١٢ سنة
	مسابقة٦٥- ٤٠٠م متنوع ١٢ سنة
مراسم توزيع الميداليات فى النهائيات	
مسابقة٦٦- ٤×١٠٠م حرة ١١ سنة	
مسابقة٦٧- ٤×١٠٠م حرة ١٢ سنة	
مراسم توزيع الميداليات فى النهائيات	

اليوم الثاني :- الخميس ٧/٢٥ /٢٠٠٧ م

التصفيات الساعة التاسعة صباحاً النهائيات الساعة السادسة مساء

بنين	بنات
مسابقة٦٩- ٢٠٠م حرة ١١ سنة	مسابقة٦٨- ٢٠٠م حرة ١١ سنة
مسابقة٧١- ٢٠٠م حرة ١٢ سنة	مسابقة٧٠- ٢٠٠م حرة ١٢ سنة
مسابقة٧٣- ١٠٠م صدر ١١ سنة	مسابقة٧٢- ١٠٠م صدر ١١ سنة
مسابقة٧٥- ١٠٠م صدر ١٢ سنة	مسابقة٧٤- ١٠٠م صدر ١٢ سنة
مراسم توزيع الميداليات في النهائيات	
مسابقة٧٧- ١٠٠م ظهر ١١ سنة	مسابقة٧٦- ١٠٠م ظهر ١١ سنة
مسابقة٧٩- ١٠٠م ظهر ١٢ سنة	مسابقة٧٨- ١٠٠م ظهر ١٢ سنة
	مسابقة٨٠- ٤٠٠م متنوع ١٢ سنة
مراسم توزيع الميداليات فى النهائيات	
مسابقة٨١- ٤×١٠٠م حرة ١١ سنة	
مسابقة٨٢- ٤×١٠٠م حرة ١٢ سنة	
مراسم توزيع الميداليات فى النهائيات	

اليوم الثالث :- الجمعة ٢٦ / ٧ / ٢٠٠٧ م

التصفيات الساعة التاسعة صباحاً النهائيات الساعة السادسة مساء

بنات	بنين
مسابقة٨٤- ٥٠م حرة ١١ سنة	مسابقة٨٣- ٥٠م حرة ١١ سنة
مسابقة٨٦- ٥٠م حرة ١٢ سنة	مسابقة٨٥- ٥٠م حرة ١٢ سنة
مسابقة٨٨- ٥٠م صدر ١١ سنة	مسابقة٨٧-٥٠ م صدر ١١ سنة
مسابقة٩٠- ٥٠م صدر ١٢ سنة	مسابقة٨٩- ٥٠م صدر ١٢ سنة
مراسم توزيع الميداليات في النهائيات	
مسابقة٩٢- ٢٠٠م فراشة ١٢ سنة	مسابقة٩١- ٢٠٠م فراشة ١٢ سنة
مسابقة٩٤- ٢٠٠م متنوع ١١ سنة	مسابقة٩٣- ٤٠٠م حرة ١٢ سنة
مسابقة٩٥- ٢٠٠م متنوع ١٢ سنة	
مراسم توزيع الميداليات فى النهائيات	
مسابقة٩٧- ٤×١٠٠م متنوع ١١ سنة	مسابقة٩٦- ١٠×٥٠م حرة ١١ سنة
مسابقة٩٨- ٤×١٠٠م متنوع ١٢ سنة	
مراسم توزيع الميداليات فى النهائيات	

اليوم الرابع :- السبت ٢٠٠٧/٧/٢٧

التصفيات الساعة التاسعة صباحاً النهائيات الساعة السادسة مساء

بنين	بنات
مسابقة١٠٠- ٥٠م ظهر ١١ سنة	مسابقة٩٩- ٥٠م ظهر ١١ سنة
مسابقة١٠٢- ٥٠م ظهر ١٢ سنة	مسابقة١٠١- ٥٠م ظهر ١٢ سنة
مسابقة١٠٤- ٢٠٠م صدر ١١ سنة	مسابقة١٠٣- ٢٠٠م صدر ١١ سنة
مسابقة١٠٦- ٢٠٠م صدر ١٢ سنة	مسابقة١٠٥- ٢٠٠م صدر ١٢ سنة
مراسم توزيع الميداليات فى النهائيات	
مسابقة١٠٨- ١٠٠م فراشة ١١ سنة	مسابقة١٠٧- ١٠٠م فراشة ١١ سنة
مسابقة١١٠- ١٠٠م فراشة ١٢ سنة	مسابقة١٠٩- ١٠٠م فراشة ١٢ سنة
مسابقة١١٢- ٢٠٠م متنوع ١١ سنة	مسابقة١١١- ٤٠٠م حرة ١٢ سنة
مسابقة١١٣- ٢٠٠م متنوع ١٢ سنة	
مراسم توزيع الميداليات فى النهائيات	
مسابقة١١٥- ٤×١٠٠م متنوع ١١ سنة	مسابقة١١٤- ١٠×٥٠م حرة ١١ سنة
مسابقة١١٦- ٤×١٠٠م متنوع ١٢ سنة	

شروط مرحلة ١٣،١٤،١٦ سنة ناشئين و ناشئات و ١٨ سنة ناشئين و العمومي رجال و أنسات ١٨-٢٣ / ٧ / ٢٠٠٨ م

مسابقات البطولة كالأتي

مجموعة ب	مجموعة أ
مسابقة ٨٠٠م حرة	مسابقة ٥٠-١٠٠-٢٠٠ م حرة
مسابقة ١٥٠٠م حرة	مسابقة ٥٠-١٠٠ م فراشة
مسابقة ٤٠٠م حرة	مسابقة ٥٠-١٠٠ م ظهر
مسابقة ٢٠٠م فراشة	مسابقة ٥٠-١٠٠ م صدر
مسابقة ٢٠٠م ظهر	مسابقة ٤×١٠٠ م حرة
مسابقة ٢٠٠م صدر	مسابقة ٤×١٠٠م متنوع
مسابقة ٢٠٠ م متنوع	
مسابقة ٤٠٠م متنوع	

- يسمح لكل سباح بالاشتراك في ٤ سباقات فردية بحد أقصى سباقين من المجموعة (أ) بخلاف

-التتابعات

- يسمح لكل نادي بالاشتراك بعدد ٥ سباحين في كل سباق على أن تحتسب نتيجة أحسن ٣ سباحين و فريق واحد في التتابعات

- جميع السباقات الفردية نهائي بالزمن و تقام في الفترة الصباحية و على ضوء نتائج التصفيات يتم ترتيب المتسابقين عدا العمومي رجال و أنسات فيتم إقامة النهائي طبقاً لترتيب المتسابقين ١٦ / ٢٠ الأول في التصفيات بصرف النظر عن مرحلتهم السنية و يتم ترتيب النهائي حسب الأزمنة المسجلة في النهائيات .

- جميع التتابعات نهائي بالزمن في الفترة الصباحية للمراحل السنية .

- تقام التتابعات العمومي نهائي بالزمن في الفترة المسائية و يحق للنادي الاشتراك بمنتخب النادي بغض النظر عن مرحلتهم السنية (١٣،١٤،١٦ ناشئين و ناشئات ، ١٨ سنة ناشئين ، عمومي رجال و أنسأت) .

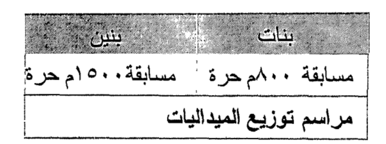
- يتم تسليم أسماء التتابعات بعد بدء تصفيات اليوم المقام به التتابع بحد أقصى ساعة و بالنسبة لمرحلة العمومى يتم تقديمها بحد أقصى خلال نصف ساعة من بداية النهائيات .

برنامج مسابقات بطولة القاهرة الصيفية لموسم ٢٠٠٧

لمرحلة ١٤، ١٣، ١٦ سنة للناشئين و الناشئات ١٨ سنة ناشئين و العمومي رجال و أنسات

اليوم الأول :- الخميس١٨ / ٧ / ٢٠٠٧ م

نهائي بالزمن الساعة السادسة مساء



بنات	بنين
مسابقة ٨٠٠م حرة	مسابقة١٥٠٠م حرة
مراسم توزيع الميداليات	

اليوم الثاني :- الجمعة19/7/2007

التصفيات الساعة التاسعة صباحاً النهائيات الساعة السادسة مساء

بنات	بنين
مسابقة٤- ٥٠م فراشة	مسابقة٣- ٥٠م فراشة
مراسم توزيع الميداليات	
مسابقة٦- ١٠٠م ظهر	مسابقة٥- ١٠٠م ظهر
مراسم توزيع الميداليات	
مسابقة٨-٢٠٠م حرة	مسابقة٧- ٢٠٠م حرة
مراسم توزيع الميداليات	
	مسابقة٩- ٤٠٠م متنوع
مراسم توزيع الميداليات	
مسابقة١٠- ٤×١٠٠م حرة ١٣ سنة - فترة صباحية	

مسابقة١١- ٤×١٠٠م حرة ١٤ سنة - فترة صباحية
مسابقة١٢- ٤×١٠٠م حرة ١٦ سنة - فترة صباحية
مسابقة١٣- ٤×١٠٠م حرة عمومى أنسات - فترة مسائية
مراسم توزيع الميداليات

اليوم الثالث :- السبت ٢٠ / ٧ /٢٠٠٧ م

التصفيات الساعة التاسعة صباحاً النهائيات الساعة السادسة مساء

بنين	بنات
مسابقة١٥- ٥٠ م صدر	مسابقة١٤- ٥٠م صدر
مراسم توزيع الميداليات	
ِسابقة١٧- ١٠٠م حرة	مسابقة١٦- ١٠٠م حرة
مراسم توزيع الميداليات	
مسابقة١٩-٢٠٠م ظهر	مسابقة١٨- ٢٠٠م ظهر
مراسم توزيع الميداليات	
	مسابقة٢٠- ٤٠٠م متنوع
مراسم توزيع الميداليات	
مسابقة٢١- ٤×١٠٠م حرة ١٣ سنة- فترة صباحية	
مسابقة٢٢- ٤×١٠٠م حرة ١٤ سنة - فترة صباحية	
مسابقة٢٣- ٤×١٠٠م حرة ١٦ سنة - فترة صباحية	
مسابقة٢٤- ٤×١٠٠م حرة ١٨ سنة - فترة صباحية	
مسابقة٢٥- ٤×١٠٠م حرة عمومى رجال - فترة مسائية	
مراسم توزيع الميداليات	

اليوم الرابع :- الأحد٢١ / ٧ / ٢٠٠٧م

نهائي بالزمن الساعة السادسة

بنات	بنين
مسابقة٢٧- ١٥٠٠م حرة	مسابقة٢٦- ٨٠٠م حرة
مراسم توزيع الميداليات	

اليوم الخامس :- الاثنين ٢٢ / ٧ / ٢٠٠٧ م

التصفيات الساعة التاسعة صباحاً النهائيات الساعة السادسة مساء

بنات	بنين
مسابقة٢٩- ٥٠م حرة	مسابقة٢٨- ٥٠م حرة
مراسم توزيع الميداليات	
مسابقة٣١- ١٠٠م صدر	مسابقة٣٠- ١٠٠م صدر
مراسم توزيع الميداليات	
مسابقة٣٣- ٢٠٠م فراشة	مسابقة٣٢- ٢٠٠م فراشة
	مسابقة٣٤- ٤٠٠م حرة
مراسم توزيع الميداليات	
مسابقة٣٥- ٤×١٠٠م متنوع ١٣ سنة	
مسابقة٣٦- ٤×١٠٠م متنوع ١٤ سنة	
مسابقة٣٧- ٤×١٠٠م متنوع ١٦ سنة	
مسابقة٣٨- ٤×١٠٠م متنوع عمومى أنسات	
مراسم توزيع الميداليات	

اليوم السادس :- الثلاثاء ٢٣ / ٧ / ٢٠٠٧ م

التصفيات الساعة التاسعة صباحاً النهائيات الساعة السادسة مساء

بنين	بنات
مسابقة ٤٠ - ٥٠م ظهر	مسابقة ٣٩ - ٥٠م ظهر
مراسم توزيع الميداليات	
مسابقة ٤٢ - ٢٠٠م صدر	مسابقة ٤١ - ٢٠٠م صدر
مراسم توزيع الميداليات	
مسابقة ٤٤ - ١٠٠م فراشة	مسابقة ٤٣ - ١٠٠م فراشة
مراسم توزيع الميداليات	
مسابقة ٤٦ - ٢٠٠م متنوع	مسابقة ٤٥ - ٢٠٠م متنوع
	مسابقة ٤٧ - ٤٠٠م حرة
مراسم توزيع الميداليات فى النهائيات	
مسابقة ٤٨ - ٤×١٠٠م متنوع ١٣ سنة	
مسابقة ٤٩ - ٤×١٠٠م متنوع ١٤ سنة	
مسابقة ٥٠ - ٤×١٠٠م متنوع ١٦ سنة	
مسابقة ٥١ - ٤×١٠٠م متنوع ١٨ سنة	
مسابقة ٥٢ - ٤×١٠٠م متنوع عمومي رجال	

شروط بطولات كرة الماء الصيفية للناشئين تحت ١٩،١٧،١٥،١٤،١٣،١٢سنة و العمومي لموسم ٢٠٠٧

تقام البطولة في المواعيد التالية

المواعيد	المرحلة
من١- ٥ / ٧ / ٢٠٠٧ م	مراحل ١٢–١٥ سنة
من٦–١٠ / ٧ / ٢٠٠٧ م	مراحل ١٧،١٣ سنة
من١١–١٥ / ٧ /٢٠٠٧ م	مراحل ١٩،١٤ سنة
من٢٥ – ٢٩ / ٧ / ٢٠٠٧ م	مرحلة العمومي

– و تقام البطولات في الفترة الصباحية و المسائية حسب عدد الفرق المشاركة فى كل مرحلة و سيتم تحديد أماكن إقامتها بعد ورود رغبات الأندية المشاركة.

– يتم تحديد نظام البطولة حسب عدد الفرق بالأندية المشاركة .

– رسم الاشتراك في هذه البطولة٣٠٠ جنيه (فقط ثلاثمائة جنيه لا غير) عن كل فريق بالإضافة إلى تسديد مبلغ ١٠جنيه (عشرة جنيهات) عن كل لاعب بكل فريق .

– يقدم كل نادي أسماء ٢٥ لاعباً في جميع المراحل السنية عدا مرحلة ١٢ سنة يتم تقديم أسماء (٣٠) لاعباً و ذلك فى موعد أقصاه الساعة السادسة من بعد ظهر يوم الأربعاء الموافق ٢٠٠٧/٦/١٩ بمقر المنطقة بجاردن سيتى على ان يتم قيد أسماء (١٣) لاعباً فقط في ورقة التسجيل قبل بداية كل مباراة

– يعقد الاجتماع الفني لتحديد نظام البطولة و جدول المباريات الساعة السادسة من مساء يوم الاثنين الموافق٦/٢٤/ ٢٠٠٧ م و ذلك بحضور مندوبى الأندية

المعتمدين فى حالة الاحتياج لعمل قرعة على أن يكون قد سبق التقدم بطلب الاشتراك و تم سداد الرسوم المقررة بمقر المنطقة بجاردن سيتى و يتم تسليم مندوبي الأندية جداول المباريات فى نفس اليوم .

- إذا لم يحضر مندوبي الأندية المشاركة فى البطولة القرعة فى الموعد المحدد لها فى موعد غايته خمسة عشر دقيقة عن الموعد المحدد لأجرائها تعتبر القرعة صحيحة على أن يشترط حضورها أحد أعضاء مجلس إدارة المنطقة و بأي عدد من مندوبي الأندية .

- لا يجوز عمل تعديل أو تبديل فى الأسماء بعد تسجيلها .

تقام البطولات وفقاً للمراحل السنية التالية

مرحلة ١٢ سنة مواليد ٩٠ ، ٩١ فقط

مرحلة ١٣ سنة مواليد ٨٩ فقط

مرحلة ١٤ سنة مواليد ٨٨ فقط

مرحلة ١٥ سنة مواليد ٨٧ فقط

مرحلة ١٧ سنة مواليد ٨٥ و حتى ٨٨

مرحلة ١٩ سنة مواليد ٨٢ و حتى ٨٧

- مرحلة العمومي مفتوحة لجميع الأعمار السنية

- على كل فريق إحضار طقم طواقى بالإضافة إلى ثلاث كرات قانونية .

- كل فريق يتأخر عن موعد المباراة خمسة عشر دقيقة يعتبر منسحباً و مهزوم ١٢/صفر .

- في حالة اشتراك لاعب ليس له حق الاشتراك (عليه عقوبة من الحكام أو اللجنة الفنية – غير مسجل بالفريق) في المباراة يعتبر الفريق مهزوم ١٢/صفر و لا يحصل النادي على أي نقاط .

– يحصل الفريق الفائز بالمباراة على ثلاث نقاط و المهزوم على نقطة واحدة فقط و في حالة التعادل يحصل كل فريق على نقطتين أما الفريق المنسحب فلا يحصل على أي نقاط .

– فى حالة تعادل أكثر من نادي في عدد النقاط في الترتيب العام يحتكم للائحة الاتحاد المصري للسباحة .

– تطبق لائحة الجزاءات الخاصة بالاتحاد المصري للسباحة .

– تقرر احتساب الهدف المسجل فى حالة الزيادة العددية بهدفين و ذلك بالنسبة لمرحلتي ١٤،١٥ سنة ناشئين .

– تمنح المنطقة عدد ٢٧ ميدالية 25) لاعب + المدرب + الإدارى) لجميع المراحل السنية لكل الفرق الفائزة بالمراكز الثلاث الأول و لمرحلة ١٢ سنة عدد ٣٢ ميدالية (٣٠ لاعب + المدرب + الإدارى) . و أى فرد لن يحضر إلى المنصة لحظة توزيع الميداليات تحجب عنه الميدالية .

تمنح المنطقة كأس لكل من

– الفرق الفائزة بالمراكز الثلاث الأولى
– هداف البطولة
– أحسن حارس مرمى
– أحسن لاعب
– أحسن خلق رياضي و يمنح للنادي

– أخر موعد لورود رغبات الأندية لاستضافة أي مرحلة يوم الاثنين الموافق ٢٠٠٧/٦/٢٤ الساعة السادسة مساء و يمكن إرسال رغبات الاستضافة بالفاكس رقم ٧٩٤٨٣٧٣

- يوفر النادي الذي سوف تقام على ملعبه البطولة كافة التجهيزات لإقامة البطولة و هي كالأتي :

- الأجوال و الحبال و الشباك اللازمة لتحديد الملعب
- ساعة اليكترونية لأحتساب الوقت و شاشات الـــ ٣٥ ثانية
- ترابيزة للحكام و أخرى لمندوبى المنطقة
- منصة لتسليم الجوائز مع إذاعة داخلية

الاتحاد المصري للسباحة

منطقة القاهرة

استمارة

النادي__________ :

الاشتراك في بطولة القاهرة الصيفية للناشئين لكرة الماء لموسم ٢٠٠٧

مرحلة ______ سنة

م	الاسم	تاريخ الميلاد	رقم القيد

اعتماد الإداري   مدير عام النادي

شروط بطولات منطقة القاهرة للسباحة التوقيعية لعام ٢٠٠٧

بطولة القاهرة الصيفية COMBO

-تقام هذه البطولة للأعمار السنية التالية

سن١٠ سنوات-- مواليد ١٩٩٢ حتى ١٩٩٥

سن١٢ سنة-- مواليد ١٩٩٠ حتى ١٩٩١

سن١٤ سنة --مواليد١٩٨٨ حتى ١٩٨٩

سن١٦ سنة-- مواليد ١٩٨٦ حتى ١٩٨٧

العمومى-- مواليد ١٩٨٥ و أقل

الزمن المحدد للبطولة ٥ دقائق لكل الأعمار السنية بالزيادة أو النقص ١٠ ثواني

التمرين الحر المتنوع

أولا تتكون البطولة من :

- الروتين الحر المتنوع يتكون من حد أقصى ١٠ لاعبات
- أداء تشكيلة من الفردي و الزوجي و الفريق خلال مدة ٥ دقائق من التمرين الحر
- الوقت المسموح خارج الماء 10 ثوانى فى بداية التمرين فقط (بداية التمرين الحر يسمح بها خارج الماء أو داخله و كل باقى الأجزاء تبدء داخل الماء) .

الروتين الحر المتنوع

- يتكون من ١ أو ٢ فردى (١ فردى مرة أو مرتين أو ٢ فردى مرة كل واحد على حده) .
- يتكون من ١ أو ٢ زوجى (١ زوجى مرة أو مرتين أو ٢ فردى مرة كل واحد على حده .
- فريق واحد فقط (مرة ٤ إلى ٨ لاعبات) مرة أو مرتين إجمالى الأجزاء للفريق لا يزيد عن دقيقتين .
- عدد الأجزاء لا يزيد عن ٦ أجزاء .
- بين الأجزاء (الفردي - الزوجي – الفريق) لابد من تواجد باقي اللاعبات بالماء على جانبي حمام السباحة .
- التمرين يتكون على الأقل من ٣ أجزاء (٢ تبادل) و لا يزيد أكثر من ٦ أجزاء ٥ تبادل.
- ترتيب الأجزاء حر.
- يسمح لكل نادي بالاشتراك بفريق واحد فقط لا يقل عن ٤ لاعبات و لا يزيد عن ١٠ لاعبات .
- سيتم توزيع ميداليات على الحائزين بالمراكز الثلاثة الأول – ويقدم للنادي الفائز بكل مرحلة سنية درع المنطقة .
- تقام البطولة يوم ٢٠٠٧/٧/٢٥م و سيتم تحديد مكان إقامتها حسب ورود رغبات الأندية .
- أخر ميعاد لسداد قيمة الاشتراك وتقديم الأسماء يوم السبت ٢٠٠٧/٧/٦ و لن يسمح بقبول أي تغيير في الأسماء بعد يوم السبت الموافق ٢٠٠٧/٧/٢٠

الاشتراكات

مبلغ ٢٠٠ جنيه لكل مرحلة سنية.

مبلغ ٢٥٠ جنيه لمرحلة العمومي.

مبلغ ٦٠ جنيه لكل لاعبة .

نقاط الترتيب

الترتيب	النقاط
1	192
2	188
3	184
4	180
5	176
6	172
7	168
8	164
9	160
10	156
11	152
12	148
13	142
14	141
15	138
16	135
17	132
18	129
من 19 حتى الـــ ٢٤	

بطولة نرمين فاضل للبراعم 8-10 سنوات منطقة القاهرة

تقام البطولة للأعمار التالية

سن٨ سنوات-- مواليد ١٩٩٤ حتى ١٩٩٥
سن١٠ سنوات-- مواليد ١٩٩٢ حتى ١٩٩٣

تقام البطولة فى الفردي و الزوجي و الفريق للحركات الإجبارية الزمن المحدد

المرحلة السنية	٨ سنوات	١٠ سنوات
الفردي	1.45	2.00
الزوجي	2.00	2.15
الفريق	2.15	2.30

يسمح باشتراك الأعداد التالية لكل نوع من أنواع المسابقات لكل مرحلة سنية

الفردي ٦ الزوجي ٤ الفريق ٣

-بالنسبة للفريق يتم الاشتراك به وفقاً للشروط التالية

الفريق (أ) لا يقل عدده عن ٨ لاعبات في حالة وجود فريق (ب)
الفريق (ب) لا يقل عدده عن ٦ لاعبات في حالة وجود فريق (ج)

الفريق (ج) لا يقل عدده عن ٤ لاعبات

الحركات الإجبارية

سن ١٠ سنوات	سن٨ سنوات
Ballet leg 1.6	Oyster 1.2
Tower 1.7	Tub 1.1

الحركات الاختيارية

سن ١٠ سنوات	سن٨ سنوات
Jum Pover 1.6	Log Roll 1.1
Somer Sault 1.7	Water well 1.3

سيتم توزيع ميداليات على الحائز بالمراكز الثلاث الأول – و يقدم للنادي الفائز بكل مرحلة سنية درع المنطقة

تقام البطولة يوم٢٦–٢٠٠٧/٧/٢٧ م سيتم تحديد مكان إقامتها حسب ورود رغبات الأندية

الاشتراكات

مبلغ ١٥٠ جنيه لكل مرحلة سنية

مبلغ ٥٠ جنيه عن كل فريق إضافي لمرحلة الناشئات و العمومي

مبلغ ٢٠ جنيه رسم اشتراكات الحركات لكل لاعبة

مبلغ ٥٠ جنيه للتمارين الحرة لكل لاعبة

أخر ميعاد لسداد قيمة الاشتراك و تقديم الأسماء يوم السبت الموافق ٢٠٠٧/٧/٦ سيتم تحديد مكان إقامتها حسب ورود رغبات الأندية

نقاط الترتيب حسب النتيجة الفعلية

بطولة القاهرة الصيفية لسباحة المياه المفتوحة

الشروط العامة

- يسمح بالاشتراك في هذه البطولة لجميع أندية الجمهورية .
- لن يسمح باشتراك أي سباح ما لم يحمل بطاقة الاتحاد عن الدورة ٢٠٠٨ – ٢٠٠٨ .
- من حق أى نادي الاشتراك بعدد 6 سباحين للرجال و ٦ سباحات للآنسات فى كل مرحلة سنية عدا مرحلة ١٣ سنة تكون مفتوحة على أن يحتسب نتيجة أفضل ثلاث سباحين و سباحات فقط .
- يتم احتساب النقاط لأحسن ١٠ سباحين فى كل مرحلة سنية على النحو التالي 16-12-9-7-6-5-4-3-2-1
- يتم تطبيق فارق ٣ دقائق عن كل كيلو متر لجميع المراحل من وصول السباح الأول و أى سباح يصل بعد هذا الزمن يكون غير محقق للمستوى المطلوب أما مرحلة ١٣ سنة يكون الزمن مفتوح
- الحد الأدنى لإقامة المسابقة اشتراك عدد (٦) سباحين للرجال و (٣) سباحين للسيدات على الأقل لكافة المستويات و تلغى المسابقة إذا لم يكتمل هذا العدد عند الموعد المحدد لتسليم أسماء المتسابقين المشتركين
- يتم تصنيف كل المشاركين فى السباق.
- مواليد ١٩٩١ و ما بعدها لا يحق لهم الاشتراك فى السباق .

مرحلة ١٣ سنة مواليد١٩٨٩ – ١٩٩٠.

مرحلة ١٥ سنة مواليد ١٩٨٧ – ١٩٨٨

مرحلة ١٧ سنة مواليد ١٩٨٥ – ١٩٨٦

مرحلة ١٩ سنة مواليد ١٩٨٣ – ١٩٨٤

مرحلة العمومي مواليد 1982 و ما قبلها

- تقدم أسماء السباحين إلى سكرتارية المنطقة فى موعد غايته الساعة الخامسة من مساء يوم السبت الموافق) 13/7/2007 أثناء اجتماع مندوبي الأندية لمراجعة أسماء بطولة السباحة القصيرة (بمقر المنطقة بجاردن سيتى مصحوبة برسم اشتراك قدره ٢٥ جنيه (خمسة و عشرون جنيهاً (لكل سباح أو سباحة في كل مرحلة سنية على استمارة معتمدة من النادي و لن يسمح بأي تعديل أو إضافة بعد ذلك التاريخ .

- كل نادى مسئول مسئولية كاملة عن أى مخالفة قانونية أو خروج عن السلوك الرياضي الذى يصدر عن لاعبيه – مدربيه – إدارييه – أولياء الأمور – أعضاء النادي أثناء البطولات حتى لو لم يكن مشتركاً فيها . و من حق المنطقة اتخاذ ما تراه مناسباً من غرامة أو إلغاء النتيجة الخاصة بالنادي و سائر العقوبات المنصوص عليها فى اللوائح و القوانين .

- لن يسمح باشتراك السباحين في أي مسابقة إلا بموجب شهادة طبية معتمدة بلياقته للاشتراك في المسابقة مقدمة من ناديه على أن تقدم هذه الشهادة رفق أسماء المشاركين في الموعد المحدد (طبقاً للبند رقم ١٠) .

- غير مسموح بتواجد أي مدرب أو إداري داخل منطقة المسابقات بخلاف إداري النادي المعتمد .

- يمنح النادي الفائز بالمركز الأول في أي مرحلة من المراحل التالية على كأس المرحلة و بيانها كالتالي :

مرحلة الناشئين و العمومي رجال

مرحلة الناشئات و العمومي ناشئات

- يمنح النادي الفائز بالمركز الأول في مجموع النقاط لمراحل الناشئين و العمومي رجال و الناشئات و العمومي أنسأت على الكأس العام للبطولة كما تمنح للسباحين الأوائل ميداليات تذكارية .

الشروط الخاصة بالبطولة

- أن تكون السباقات على شكل مستطيل أو على حسب إمكانيات مكان السباق و يقام السباق يوم الجمعة الموافق ٢٠٠٧/٨/٢ مرحلة ١٣،١٥ سنة الساعة ٨,٣٠ صباحاً و مرحلة ١٧ ، ١٩ سنة و العمومي الساعة ٩,٣٠ صباحاً .
- مرحلة ١٣ سنة ٣ كيلو متر
- مرحلة ١٥ سنة ٦ كيلو متر
- مرحلة ١٧ – ١٩ سنة و مرحلة العمومي ١٠ كيلو متر
- يتم عقد اجتماع مع مندوبي الأندية يوم الأربعاء ٢٠٠٧/٧/٣١ الساعة السادسة و النصف مساءاً بمقر المنطقة بجاردن سيتى لأعطاء التعليمات النهائية للبطولة .

الشروط الخاصة لبطولات الغطس لعام ٢٠٠٧

عـام :

- تقام بطولات الغطس طبقا للقواعد و القوانين الدولية للاتحاد الدولى للسباحة (الفيفا) عدا ما جاء بالبطولات الخاصة بالبراعم .
- تقام البطولات طبقا للمواعيد و الأماكن التي تحددها نشرة الاتحاد لموسم سنة ٢٠٠٧
- لا يسمح باشتراك البراعم دون سن الثامنة فى أى من البطولات البراعم .
- تقام أى مسابقة ولو بتسابق واحد على أن يحقق المستوى المطلوب للمسابقة .
- تسرى هذه الشروط الخاصة ببطولات الغطس على البطولات الشتوية أيضـا .
- لا يسمح باشتراك أى لاعب فى مسابقات الاتحاد ما لم يحصل على بطاقة تسجيله بالاتحاد .

الشروط العامة :

١- على جميع المتسابقين والمسابقات والمدربين والإداريين التواجد فى الأماكن المخصصة لهم ويخطر تواجد أى منهم بمنطقة الحكام او الإذاعة .

٢- يحظر على جميع المتسابقين و المتسابقات والمدربين والإداريين التدخل فى شئون التحكيم او الاعتراض على التحكيم بأي صورة من الصور تخالف الإجراء القانوني وسوف يتم محاسبة المخالف طبقا للائحة الجزاءات المقررة بمعرفة الاتحاد .

٣- يستبعد من المسابقة كل من يأتي أفعالا من شأنها إعاقة سير المسابقة وعليه مغادرة مكان المسابقة .

٤- النادى أو الجهة التي تتولى تنظيم أى مسابقة للغطس عليها تنظيم المكان وإعداده لإقامة المسابقات بالصورة القانونية مع المسئولية التامة عن نواحي الأمن والانضباط بالتعاون مع مدير البطولة والحكم العام المعين لإدارة المسابقات .

٥- إدارى النادى المعتمد من الاتحاد هو المسئول الوحيد بالتعامل مع المدير البطولة سواء فى النواحي الإدارية والفنية وتقديم الاحتجاجات وكذلك مسئول عن سلوكيات مد ربى وفريق وجمهور ناديه .

٦- يسدد النادى / الهيئة قيمة اشتراك البطولة فى موعد لا يقل عن ١٥ يوما قبل تاريخ بدء البطولة وتضاعف قيمة الاشتراك فى حالة التأخير فى السداد حتى ٢٤ ساعة قبل بدء المسابقات ولن تقبل الاشتراكات بعد ذلك نهائيا .

يسمح لكل نادى / هيئة بالاشتراك فى بطولة الجمهورية بالأعداد الآتية حسب مرحلة لبطولة :

أ - العمومي : عدد ٤ قفازين ، ٤ قفازات يحتسب النقاط لأحسن اثنين فقط .

ب- الناشئين : عدد ٤ قفازين ، ٤ قفازات يحتسب النقاط لأحسن اثنين فقط

ج- البراعم : عدد ٥ قفازين ، ٥ قفازات فى كل مرحلة من مراحل النجوم يحتسب النقاط لأحسن اثنين فقط من كل مستوى .

٨ - يقوم مندوب النادى بتسليم استمارات الغطس للمتسابقين / المتسابقات كاملة البيانات وبتوقيع المتسابق أو المتسابقة لسكرتارية الغطس بالاتحاد وذلك

قبل موعد بدء ٢٤ ساعة على الأقل . و أى استمارة يتم تقديمها بعد هذا الموعد يسدد عنها غرامة تأخير ١٠٠ جنيها (مائة جنيها) حتى ساعتين قبل بدء المسابقة ولا تقبل بعد ذلك أى استمارة .

٩ – القفاز مسئول مسئولية كاملة عن صحة البيانات المدرجة باستمارة ولا يسمح بتعديلها بعد تقديمها فى المواعيد المحددة لذلك .

١٠ – تقوم سكرتارية الغطس بمراجعة استمارات المتسابقين / المتسابقات مطابقتها طبقا للقانون وفى حالة وجود أى ملاحظة غير قانونية يستدعى القفاز أو مدربه ويتم تعديل الخطأ فورا و أخطاره بذلك .

١١– يتقرر ترتيب البدء بالقرعات العلنية فى وجود مندوبى الأندية ومندوب اللجنة الفنية للغطس المشرف على إدارة البطولة .

١٢– تجرى المسابقات بدور النهائي وبدون تصفيات وتحتسب النتائج لمن يحقق / تحقق المستوي المطلوب لجدول المستويات المعلن بالنشرة .

١٣– يحصل المتسابقون الثلاثة الأوائل على ميداليات تذكارية وتقدم شهادات تقدير حتى المركز الثامن بشرط تحقيق المستوى المطلوب .

١٤– يحكم المسابقات ٧ أو ٨ حكام ويمكن أن يحكم المسابقة ٢ طقم تحكيم بالتبادل فى حالة توفر العدد الكافي من الحكام وفى حالة تعذر توافر العدد القانوني للحكام يمكن إلا ستثناء بالتحكيم بثلاثة حكام بقرار من رئيس لجنة الحكام .

١٥– يحكم مسابقات الغطس الزوجي ٩ قضاه منهم ٥ قاضى للغطس الزوجي و ٤ قاضى للغطس الفردي .

١٦– يخضع جميع حكام البطولات للمراقبة والتقييم من مراقب البطولة .

مسابقات بطولة العمومي:

- تجرى مسابقات العمومي للرجال و الآنسات للسلمين المتحرك و الثابت طبقا لسلسلة الحركات الاولمبية و القواعد و القوانين الدولية .
- يسمح باشتراك الناشئين و والناشئات فى مسابقات بطولة العمومي لمن حقق أحد المراكز الثلاثة الأولى للمجموعتين السنتين أ ، ب فقط فى السلم الذي حصل على احد المركز الثلاثة الأولى بشرط تحقيق المستوى المطلوب بجدول المستويات وذلك فى حدود البطولة المقامة فقط .
- يحصل على كأس بطولة العمومي رجال النادى الذي يحقق اكبر مجموع من النقط فى كل مسابقات السلم المتحرك والسلم الثابت .
- يحصل على كأس بطولة العمومي آنسات النادى الذي يحقق اكبر مجموع من النقط فى كل مسابقات السلم المتحرك والسلم الثابت .
- يحصل على الكأس العام للغطس لبطولة العمومي رجال وآنسات النادى الذى يحقق أكبر مجموع من النقاط الدرع العام رجال + آنسات .

مسابقات الغطس الزوجي :

- تقام بطولة الغطس الزوجي للسلم المتحرك ٣ متر فقط للرجال وللآنسات وذلك طبقا لسلسة الحركات و القواعد والقوانين الدولية .
  - تقام المسابقة حتى ولو اشتراك فريق واحد .
  - تحتسب نقاط المسابقة ضمن نقاط كاس العام للرجال و الآنسات .
  - تحصل الفرق الفائزة الثلاثة الأوائل على ميداليات تذكارية .

• تحصل على كأس الغطس الزوجي النادى الذى يحقق اكبر مجموع من النقط فى مسابقتي الغطس الزوجي للرجال و الآنسات .

<u>مسابقات بطولة الناشئين :</u>

- تقام مسابقات المراحل السنية المختلفة أ ، ب ، جـ طبقا للقواعد والقوانين الدولية محسوبة من أول

يناير حتى ٣١ ديسمبر لعام البطولة .

- المراحل السنية (أ) أعمار ١٦ ، ١٧ ، ١٨ سنة (مواليد ٨٥ ، ٨٤ ، ١٩٨٣) .
- المرحلة السنية (ب) أعمار ١٤ ، ١٥ سنة (٨٧ ، ١٩٨٦) .
- المرحلة السنية (جـ) أعمار ١٣ ، ١٢ سنة (مواليد ١٩٨٩ ، ١٩٨٨) .
- لا يسمح باشتراك اللاعب إلا في مرحلته السنية فقط دون استثناء .
- يحصل علي كأس بطولة الناشئين النادي الذي يحقق أكبر مجموع من النقاط للمراحل السنية الثلاثة أ ، ب ، جـ في مسابقات السلم المتحرك والسلم الثابت .
- يحصل علي كأس بطولة والناشئات النادي الذي يحقق أكبر مجموع من النقاط للمراحل السنية الثلاثة أ ، ب ، جـ في مسابقات السلم المتحرك والسلم الثابت .
- يحصل علي الكأس العام باسم المرحوم خليل إبراهيم لبطولتي الناشئين والناشئات النادي الذي يحقق اكبر مجموع من نقاط الدرع العام (أولاد + بنات)

مسابقات نجـــوم البراعـــم :

(١) مسابقة براعم النجمة الواحدة : تعتبر دور تمهيدي لمسابقتي النجمتين وتضاف نقاط النجمة

الواحدة علي أن يسمح باشتراك منهم ٥ للنجمتين و ٥ للثلاث نجوم .

- تقام هذه المسابقة من السلم المتحرك ١ متر ، لجميع البراعم من ٨ سنوات مواليد ٣ حتى ١١ سنة مواليد ٩٠ وتعتبر مسابقة النجمة الواحدة. هي المرحلة الأولي الإجبارية للاشتراك في باقي مراحل البراعم .

حركات المسابقة للسلم المتحرك ١ متر :

تقام المسابقة في الحركات الإجبارية الآتية دون احتساب درجة الصعوبة .

١- قفزة أمامية الدخول بالقدم أولا مستقيمة بالجري .
٢- قفزة خلفية الدخول بالقدم أولا مستقيمة .
٣- غطسه أمامية بأي شكل (أ ، ب ، جـ) .
٤- غطسه خلفية بأي شكل (أ ، ب ، جـ) .

- يجب أن يحقق البرعم مستوي ٦ من ١٠ درجة علي الاقل في متوسط مجموع الغطسات ليحقق الاشتراك في احدي المسابقتين التاليتين للنجوم البراعم :

(٢) **مسابقة براعم النجمتين :**

يشترك في هذه المسابقة البرعم المستجد الذي حقق المستوي في بطولة النجمة ولم يسجل

الاشتراك في أي بطولات أخري أو الذي لم يحقق المستوي في المشاركة السابقة لا يجوز

الاشتراك في بطولة البراعم ثلاثة نجوم .

<u>حركات المسابقة</u> :

- ٣ غطسات محدودة درجة الصعوبة بحيث لا تزيد عن ٥,٤ درجة من مجموعات مختلفة .
- ١ غطسه غير محدودة درجة الصعوبة من مجموعة مختلفة عن مجموعات الغطسات ؟ درجات الصعوبة .
- تضاف إليها مجموع النقط لمسابقة براعم النجمة .

<u>مسابقة براعم ثلاثة النجوم</u> :

- يشترك في هذه المسابقة البرعم الذي حقق المستوي في بطولة النجمة وحقق المستوي المطلوب .

<u>حركات المســابقة</u> :

- ٣ غطسات محدودة درجة الصعوبة بحيث لا تزيد عن ٥,٤ درجة من مجموعات مختلفة .
- ١ غطسه غير محدودة درجة الصعوبة من مجموعة مختلفة عن مجموعات الغطسات ؟ درجات الصعوبة .
- تضاف إليها مجموع النقط لمسابقة براعم النجمة .
- مسابقة السلم المتحرك ٣ متر براعم – الثلاث نجوم :

تقام هذه المسابقة للبراعم التي جققت المستوي المطلوب في الدور التمهيدي مسابقة النجمة .

- حركات المسابقة (خمسة غطسات إجبارية هي) :

١- غطسة أمامية بأي شكل .

٢- غطسة خلفية بأي شكل .

٣- غطسة معكوسة بأي شبكل .

٤- غطسة داخلية بأي شكل .

٥- غطسة مع نصف لفه حول الجسم من أي مجموعة وبأي شكل .

شـــروط المســـابقة :

- لا يسمح للبراعم أقل من سن ٨ سنوات بالاشتراك فى هذه المسابقات .
- لا يسمح للبراعم بالاشتراك فى اى مسابقات اخرى الا مرحلته السنية فقط .
- يسمح لكل نادى بالاشتراك بعدد ٥ لاعب فى مسابقة براعم النجمة ٥٠ عن مرحلة النجمتين + ٥ عن مرحلة الثلاثة نجوم) .
- لا يسمح بالاشتراك فى مسابقتى براعم النجمتين ومسابقة براعم الثلاثة نجوم الا من يحقق المستوى المطلوب فى مسابقة براعم النجمة .
- يحتسب النتائج لأحسن برعمين فقط لكل نادى .
- يحصل الثلاثة الفائزين الأوائل فى كل مسابقة على ميداليات الفوز والباقى على شهادة تقدير .
- يحصل على كأس براعم النجمتين للاولاد النادى الذى يحصل علة اعلى مجموع درجات فى المسابقة ١ متر .
- يحصل على كأس براعم النجمتين للبنات النادى الذى يحصل على أعلى مجموع درجات فى المسابقة ١ متر
- يحصل على كأس براعم الثلاث نجوم للأولاد النادى الذى يحصل على أعلى مجموع درجات فى المسابقة ١ متر و٣ متر.
- يحصل على كأس براعم الثلاث نجوم للبنات النادى الذى يحصل على أعلى مجموع درجات فى المسابقة١ متر و٣ متر.

- يحصل على الكأس العام لنجوم البراعم النادى الذى يحصل على أكبر مجموع من النقاط لمسابقات لنجوم البراعم للأولاد و البنات لمرحلتي النجمتين ١ متر و الثلاثة نجوم للسلمين المتحركين ١ متر و٣ متر .

بطولة كأس مصر المفتوحة :

- السلم الثابت على كأس المرحوم فريد سميكة للرجال وكأس المرحوم المهندس / إبراهيم كامل للسيدات / السلم المتحرك ٣ متر على كأس المرحوم / رؤوف أبو السعود للرجال وكأس المرحوم الدكتور / إسماعيل رمزى للسيدات .

- تقام البطولة بالحركات الغير محدودة درجة الصعوبة للرجال و السيدات للسلمين الثابت
- و المتحرك .
- يسمح للأندية باشتراك أى عدد من القفازين للرجال و الآنسات عمومي وناشئين (أ ، ب فقط) فى أى سلم متحرك أو ثابت .
- يحصل الفائز الأول فى كل مسابقة على الكأس المخصص له على ان يحفظ به لمدة عام ثم يسلم إلى اتحاد السباحة .
- القفاز الذى يحصل على الكأس ثلاثة مرات متتالية يصبح ملكا له بعد فوزه به فى المرة الثالثة .
- يحصل القفازين الفائز الثانى و الثالث على ميداليات تذكارية .

تحتسب نقاط هذه البطولة ضمن نقاط الدرع العام

بطولة الجائزة الكبرى :

- تعتبر هذه البطولة من بطولات التحدي حيث تعتمد أساسا على المشاركة فى عدد أربعة مسابقات على مستوى العمومي بالحركات الاختيارية موزعة على مدى العام ويحصل فيها الفائزون الثلاثة الأوائل على الجوائز الآتية :

الأول : ١٠٠٠ جنيه للسلم المتحرك وكذلك السلم الثابت (شهادات استثمار)

الثانى : ٧٥٠ جنيه للسلم المتحرك وكذلك السلم الثابت (شهادات استثمار)

الثالث : ٥٠٠ جنيه للسلم المتحرك وكذلك السلم الثابت (شهادات استثمار)

شروط المسابقة :

تقام المسابقة للسلم المتحرك ٣ متر و السلم الثابت ١٠ ، ٧,٥ متر فقط للرجال و السيدات .

تقام على أربعة مسابقات على الأقل خلال السنة طبقا للجدول الزمني المحدد لذلك .

تحتسب النقاط للمتسابقين كالآتي :

الأول : ١٢ نقطة	**الثانى : ١٩ نقطة**
الثالث : ١٧ نقطة	**الرابع : ١٥ نقطة**
الخامس : ١٣نقطة	**السادس : ١١ نقطة**
السابع : ٩ نقطة	**الثامن : ٨ نقطة**
التاسع : ٧ نقطة	**العاشر : ٦ نقطة**
الحادي عشر : ٥نقطة	**الثانى عشر : ٤ نقطة**

- تحتسب بطولة كأس مصر المفتوحة ضمن بطولات الجائزة الكبرى .
- تحدد باقي المسابقات الثلاثة ضمن الجدول الزمني للمسابقات .

- الفائز الأول هو الفائز الحاصل على أكبر مجموع من النقط فى المسابقات الأربعة خلال العام
ويحصل على ١٠٠٠ جنيه جائزة المسابقة (شهادات استثمار)
- الفائز الثانى هو القفاز الذى يحصل على المجموع التالي فى النقط للقفاز الأول ويحصل على
- جائزة مادية قيمتها ٧٥٠ جنيه (شهادات استثمار)
- الفائز الثالث هو القفاز الذى يحصل على المجموع التالي فى النقط للقفاز الثانى ويحصل على جائزة مادية قيمتها ٥٠٠ جنيه (شهادات استثمار)
- وتحصل مسابقة الآنسات على نفس قيمة الجوائز المادية المذكورة للرجال ويسمح للأندية بالاشتراك بأي عدد من المتسابقين من العمومي و الناشئين رجال وآنسات جتى المجموعتين (أ ، ب) فقط .
- لا تحتسب فقط بطولة مسابقة الجائزة الكبرى ضمن نقاط الدرع العام للغطس .

احتساب نقاط الكأس و الدرع العام :

** كأس البطولة : يتم احتساب نقاط كأس كل بطولة غطس علي حدة كالأتي :
عمومي (رجال – سيدات) ناشئين (أولاد – آنسات) البراعم الصيفية (أولاد – بنات) .
(٩ – ٧ – ٦ – ٥ – ٤ – ٣ – ٢ – ١) .

الدرع العام : النقاط (٢٠ – ١٥ – ١٢ – ١٠ – ٨ – ٦ – ٤ – ٣ – ٢ – ١) .

رسوم الاشتراك في كل بطولة :

١- يتم سداد
٢-
٣-
٤-
٥-
٦-
٧-
٨-

جدول المستويات للبطولات المحلية لعام ٢٠٠٠م

المرحلة	نوع السلم	المستوى العام	
		ذكور	إناث
العمومي	سلم متحرك ١ م	٢٠٠	١٥٧
	سلم متحرك ٣ م	٣٦٠	٢٨٠
	سلم ثابت	٣٢٠	٢٥٥
الجائزة الكبرى وكاس مصر	سلم متحرك ٣ م	٢١٦	١٧٠
	سلم ثابت	٢١٦	١٧٠
أ ١٦، ١٧، ١٨	سلم متحرك ١ م	٣١٥	٢٥٥
	سلم متحرك ٣ م	٣٢٠	٢٥٥
	سلم ثابت	٢٧٠	٢٢٨
ب ١٤، ١٥	سلم متحرك ١ م	٢١٦	٢٠٤
	سلم متحرك ٣ م	٢٢٨	٢١٦
	سلم ثابت	٢٠٠	١٨٩
ج ١٣ فأقل	سلم متحرك ١ م	١٦٥	١٥٧
	سلم متحرك ٣ م	١٧٥	١٦٠
	سلم ثابت	١٦٢	١٤٦
المستوي الدولي العمومي	سلم متحرك ١ م	٤١٧,٦٠	٢٨٧,٧٦
	سلم متحرك ٣ م	٧٠٨,٧٢	٥٦٦,٢٥
	سلم ثابت	٦٧٩,٤١	٥٥٢,٧٢
المستوي العربي (أ)	سلم متحرك ١ م	٤٢١,١٥	—
	سلم متحرك ٣ م	٤٢٢,٦٥	—
	سلم ثابت	٤٤٤,١٠	—
المستوي العربي (ب)	سلم متحرك ١ م	٣٠٦,٦٠	—
	سلم متحرك ٣ م	٣٤١,١٥	—
	سلم ثابت	٣٠٥,٥٠	—
المستوي العربي (ج)	سلم متحرك ١ م	٢١٦,٣٥	—
	سلم متحرك ٣ م	٣٤٦,٩٠	—
	سلم ثابت	٢٢٥,٦٥	—

جدول المستويات لبطولة البراعم الصيفية لعام ٢٠٠٧

نوع السلم	المستوي البراعم	المستوي المطلوب	
		أولاد	بنات
سلم متحرك ١ م	مبتدى نجم	٧٢	٧٢
	نجمين	١٦٣	١٦٣
	متقدم ثلاثة نجوم	١٩٠	١٩٠

البطولات الدوليــــة :

١- بطولة برشلونة

٢- بطولة اليونان

٣- بطولة الكومن

مواعيد بطولة الغطس

الصيفية والشتوية لموسم ٢٠٠٧

الجـــــدول لزمني للغطس لموسم ٢٠٠٧

الشهر	البيـــــان
يناير	دورة حكام مستجدين من ١٦ – ١٩ يناير ٢٠٠٧
فبراير	دورة أساسية للمدربين ١/٢٧ – ١ فبراير ٢٠٠٧
	الجائزة الكبري رقم ١ من ٢١ – ٢٢ فبراير ٢٠٠٧
مارس	دورة صقل حكام تحكيم زوجي من ١٣ – ١٦ مارس ٢٠٠٧
	البطولة الشتوية للبراعم من ٢٨ – ٣٠ مارس ٢٠٠٧
إبريل	البطولة الشتوية للناشئين من ١ – ٣ إبريل ٢٠٠٧
	البطولة الشتوية للعمومي من ٤ – ٦ إبريل ٢٠٠٧
	الجائزة الكبري رقم (٢) من ٢٥ – ٢٦ إبريل ٢٠٠٧
يونيه	بطولة منطقة الجيزة المفتوحة من ٢٧ – ٣١ يونيه
يوليو	الجائزة الكبري رقم (٣) من ٧ – ٨ يوليو ٢٠٠٧
	بطولة منطقة القاهرة المفتوحة براعم من ٢٥ – ٢٧ يوليو ٢٠٠٧
	بطولة منطقة القاهرة المفتوحة للناشئين من ٢٩ – ٣١ يوليو ٢٠٠٧
أغسطس	بطولة منطقة القاهرة للعمومي من ١ – ٣ أغسطس ٢٠٠٧
	بطولة منطقة الإسكندرية المفتوحة للبراعم والناشئين من ٧–١٠ أغسطس ٢٠٠٧
	الجائزة الكبري رقم (٤) من ١٥ – ١٦ أغسطس ٢٠٠٧
	بطولة الجمهورية للبراعم الصيفية من ٢٣ – ٢٥ أغسطس ٢٠٠٧
سبتمبر	بطولة الجمهورية الصيفية للناشئين من ٥ – ٧ سبتمبر٢٠٠٧
	بطولة الجمهورية الصيفية للعمومي من ١٢ – ١٤ سبتمبر ٢٠٠٧
نوفمبر	بطولة كاس مصر المفتوحة الجائزة الكبري رقم (٥) من ٧ – ٨ نوفمبر ٢٠٠٧
ديسمبر	دورة صقل للحكام من ٤ – ٧ ديسمبر ٢٠٠٧

مواعيد بطولة الغطس

الصيفية والشتوية لموسم ٢٠٠٧

نوع البطولة	تاريخ البطولة	المجموعات	نوع السلم	المكان
الجائزة الكبرى (١)	٢١ فبراير ٢٠٠٧	عمومي وناشئين أ ، ب	سلم متحرك ٣ م	
	٢٢ فبراير ٢٠٠٧	عمومي وناشئين أ ، ب	سلم ثابت ١٠ م	
بطولة الجمهورية الشتوية للبراعم	٢٨ مارس ٢٠٠٧	براعم النجمة الأولي	سلم متحرك ١ م	
	٢٩ مارس ٢٠٠٧	براعم النجمة الثانية	سلم متحرك ١ م	
	٣٠ مارس ٢٠٠٧	براعم النجمة الثالثة	سلم متحرك ١ م	
			سلم متحرك ٣ م	
بطولة الجمهورية الشتوية للناشئين والناشئات	١ إبريل ٢٠٠٧	A	سلم متحرك ١ م	
		B	سلم ثابت	
		C	سلم متحرك ٣ م	
	٢ إبريل ٢٠٠٧	A	سلم متحرك ٣ م	
		B	سلم متحرك ٣ م	
		C	سلم ثابت	
	٣ إبريل ٢٠٠٧	A	سلم ثابت	
		B	سلم متحرك ٣ م	
		C	سلم متحرك ١ م	
بطولة الجمهورية الشتوية للعمومي	٤ إبريل		سلم متحرك ١ م	
	٥ إبريل		سلم متحرك ٣ م	
	٦ إبريل		سلم ثابت وغطس	
			زوجي سلم متحرك ٣م	
الجائزة الكبرى (٢)	٢٥ إبريل ٢٠٠٧	عمومي ناشئين أ ، ب	سلم متحرك ٣ م	
	٢٦ إبريل ٢٠٠٧	عمومي ناشئين أ ، ب	سلم ثابت	
الجائزة الكبرى (٢)	٧ يوليو ٢٠٠٧	عمومي ناشئين أ ، ب	سلم متحرك ٣ م	
	٨ يوليو ٢٠٠٧	عمومي ناشئين أ ، ب	سلم ثابت	

مواعيـــد بطـــولة الغطـــس

الصيفية والشتوية لموسم ٢٠٠٧

نوع البطولة	تاريخ البطولة	المجموعات	نوع السلم	المكان
الجائزة الكبرى (٤)	١٥ أغسطس ٢٠٠٧	عمومي وناشئين أ ، ب	سلم متحرك ٣ م	
	١٦ أغسطس ٢٠٠٧	عمومي وناشئين أ ، ب	سلم ثابت	
بطولة الجمهورية الصيفية للبراعم	٢٣ أغسطس ٢٠٠٧	النجمة الأولي	سلم متحرك ١ م	
	٢٤ أغسطس ٢٠٠٧	النجمة الثالثة	سلم متحرك ١ م	
	٢٥ أغسطس ٢٠٠٧	النجمة الثانية	سلم متحرك ٣ م	
			سلم متحرك ١ م	
بطولة الجمهورية الصيفية للناشئين والناشئات	٥ سبتمبر ٢٠٠٧	A	سلم متحرك ١ م	
		B	سلم متحرك ٣ م	
		C	سلم ثابت	
	٦ سبتمبر ٢٠٠٧	A	سلم متحرك ٣ م	
		B	سلم ثابت	
		C	سلم متحرك ١ م	
	٧ سبتمبر ٢٠٠٧	A	سلم ثابت	
		B	سلم متحرك ١ م	
		C	سلم متحرك ٣ م	
بطولة الجمهورية الصيفية للعمومي	١٢ سبتمبر ٢٠٠٧		سلم متحرك ١ م	
	١٣ سبتمبر ٢٠٠٧		سلم متحرك ٣ م	
	١٤ سبتمبر ٢٠٠٧		سلم ثابت	
			وغطس زوجي ٣م متحرك	
بطولة كاس مصر المفتوحة الجائزة الكبرى (٥)	٧ نوفمبر ٢٠٠٧	عمومي ناشئين أ ، ب	سلم متحرك ٣ م	
	٨ نوفمبر ٢٠٠٧	عمومي ناشئين أ ، ب	سلم ثابت	

البطولات الدوليـــــة :

- برشلونة ٢٠ – ٢٣ يوليو ٢٠٠٧
- الكومنّ بالقاهرة ٩ – ١٢ أكتوبر ٢٠٠٧

مواعيد بطولة الغطس
الصيفية والشتوية لموسم ٢٠٠٧

ملحوظة :

- **تقام جميع البطولات بالحمام الاوليمبي باستاد القاهرة**

تقدم رغبات الأندية باستضافة البطولات في مسابقات موسم ٢٠٠٧ :

- في حالة رغبه احد الأندية باستضافة أي من البطولات السابقة يخطر الاتحاد المصري للسباحة قبل ١٥ يناير ٢٠٠٧ وذلك للعرض علي مجلس إدارة الاتحاد لأخذ الموافقة علي تحديد الأماكن موضحا بالخطاب المرفق عدد ساعات التدريب قبل بدء البطولة بثلاث أيام ورسم كر وكي للحمام موقع عليه أماكن للجمهور واللاعبين والمدربين والحكام وكبار الزوار .
- تقام بطولة النجمة الأولي ١م ، الساعة ١١ صباحا أولاد والبنات الساعة ٣ بعد الظهر .
- تقام بطولة النجمة الثانية ١م ، الساعة ١١ صباحا أولاد والبنات الساعة ٣ بعد الظهر .
- تقام بطولة النجمة الثالثة ١م ، الساعة ١,٣٠ بعد الظهر أولاد والبنات الساعة ١م ، ٣م الساعة ٣,٣٠ .
- تقام بطولات الناشئين والعمومي الشتوية الساعة ٢ بعد الظهر .
- تقام بطولات الناشئين والعمومي الصيفية الساعة ٢ بعد الظهر .

الاتحاد المصري للسباحة

بطولة الغطس للبراعم لعام ٢٠٠٧

- بطاقة تسجيل الاشتراك في بطولة البراعم (النجوم)
- تكتب أسماء القفازين ثلاثي وبخط واضح كما في كارنيه الاتحاد

النادي :

م	أسماء القفازين	رقم الكارنيه	النجمة الأولي	النجمة الثانية	النجمة الثالثة	ملاحظات
١			١-	١-	١-	
٢			٢-	٢-	٢-	
٣			٣-	٣-	٣-	
٤			٤-	٤-	٤-	
٥			٥-	٥-	٥-	
٦			٦-			
٧			٧-			
٨			٨-			
٩			٩-			
١٠			١٠-			

الإداري المسئول

ختم النادي

الاتحاد المصري للسباحة

بطولة الغطس للناشئين لعام ٢٠٠٧

• بطاقة تسجيل الاشتراك في بطولة الناشئين تكتب أسماء القفازين ثلاثي وبخط واضح كما في كارنيه الاتحاد

النادي :

مجموعة (أ)			مجموعة (ب)			مجموعة (جـ)		
سلم متحرك ١ م	سلم متحرك ٣م	ثابت	سلم متحرك ١ م	سلم متحرك ٣ م	ثابت	سلم متحرك ١ م	سلم متحرك ٣ م	ثابت

الإداري المسئول ....

ختم النادي ....

الاتحاد المصري للسباحة

بطولة الغطس للعمومي وكاس مصر والزوجي لعام ٢٠٠٧

• بطاقة تسجيل الاشتراك في بطولة العمومي وكاس مصر الزوجي

تكتب أسماء القفازين ثلاثي وبخط واضح كما في كارنيه الاتحاد

النادي :

العمومي			كاس مصـــــر		الغطس الزوجي
سلم متحرك ١ م	سلم متحرك ٣ م	ثابت	سلم متحرك ٣ م	ثابت	سلم متحرك ٣ م

الإداري المسئول

....

ختم النادي

....

الفصل السادس

تنظيم البطولات الرياضية

تنظيم البطولات الرياضية

أولا : الهيكل التنظيمي :

يتضمن الهيكل التنظيمي المقترح لأي بطولة أو مهرجان رياضي علي العناصر الرئيسية التالية :

رئيس البطولة : وعادة يتولي هذا المنصب أحد الشخصيات العامة المرموقة من الناحية الاجتماعية أو الوظيفية .

مدير البطولة : ويتولي هذا المنصب اكبر وظيفة إدارية في المديرية أو المنطقة التعليمية أو مدير الاتحاد . . . . الخ .

مدير القسم الاداري : ويتولي هذا القسم أحد أعضاء مجلس إدارة الاتحاد أو أحد الموجهين بالمنطقة التعليمية ويشهد له بالموهبة الإدارية.

مدير القسم الفني : ويتولي هذا المنصب شخصية في مستوي مدير القسم الاداري ، ويفضل ان يكون علي مستوي علمي تخصصي عالي في النواحي الفنية وله خبرة كبيرة في إقامة البطولات والمهرجانات الرياضية

لجنة الاستقبال والمراسم : ويتولاها أحد الشخصيات من الجهة المنظمة وله خبرة بأعمال العلاقات العامة وشئون المهرجانات .

لجنة الجوائز : ويتولي رياسة هذه اللجنة أحد الشخصيات التي تتمتع بخبرة في مجال المهرجانات خاصة فيما يتعلق بالجوائز وطرق شرائها وتوزيعها .

لجنة الإعلام : ويتولي هذه اللجنة أحد أفراد الإعلام أو العلاقات العامة ويكون له خبرة بالمهرجانات أو البطولات .

اللجنة الطبية : ويتولي أدارتها أحد الأطباء أو أخصائي العلاج الطبيعي .

اللجنة المالية : ويتولي هذه اللجنة أحد المحاسبين وله خبرة بأمور الصرف والنواحي القانونية في التعاملات المالية .

لجنة تنظيم المباريات : ويتولي هذه اللجنة أحد الشخصيات التي علي مستوي علمي تخصصي عالي في التربية الرياضية وله خبرة في شئون تنظيم المباريات والدورات الرياضية .

لجنة الإعاشة : ويتولي قيادة هذه اللجنة أحد الشخصيات التي تتمتع بخبرة سياحية وفندقية والقدرة علي التعامل مع مختلف الأفراد

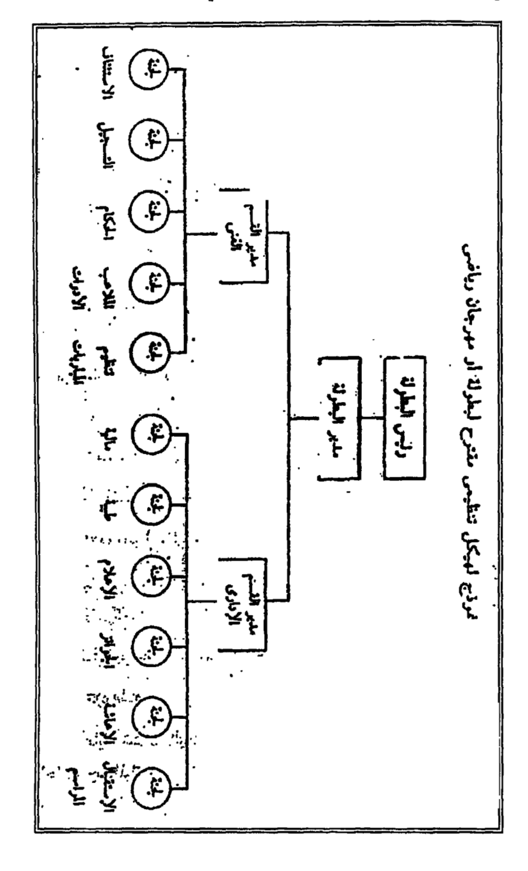
لجنة الأدوات والملاعب : وتتولاها شخصية لهل خبرة طويلة في الملاعب الرياضية وقوانين الألعاب المختلفة .

لجنة الحكام : ويتولاها اقدم الحكام في هذا المجال .

لجنة التسجيل : ويتولاها أحد أفراد الإدارة التعليمية أو الاتحاد أو الجهة المنظمة وله خبرة بأعمال تسجيل النتائج .

لجنة الاستئناف : ويتولاها اكبر شخصية فنية في المجال التخصصي للنشاط .

والهيكل التنظيمي التالي يمكن الاسترشاد به عند تصميم الهيكل التنظيمي لاي بطولة أو مهرجان رياضي .



ثانياً :- تحديد الواجبات

ويمكن أن تتحدد الواجبات والأعمال لكل عنصر من العناصر الموجودة فى الهيكل التنظيمي على النحو التالى :-

رئيس البطولة .

الإشراف العام على البطولة .

مدير البطولة :-

إدارة البطولة .. والإشراف على أعمال الأقسام المختلفة .

مدير القسم الإداري .

إدارة القسم الإداري وتحقيق الواجبات المخصصة له .

مدير القسم الفنى .

إدارة القسم الفنى وتحقيق الواجبات المخصصة له .

لجنة الأستقبال والمراسيم .

تنفيذ الواجبات المتعلقة بإجراءات استقبال كبار المدعوين وإستقبال البعثات المشتركة .

لجنة الإعاشة .

رعاية شئون البعثات المشتركة فى البطولة خاصة فيما يتعلق بالإعاشة ومتطلباتها .

لجنة الجوائز .

حصر الجوائز وتدبيرها .

لجنة الإعلام .

تنفيذ ما يتعلق بالإعلام والدعاية .

اللجنة الطبية .

الإشراف الطبى على أفراد البعثات داخل وخارج الملعب .

اللجنة المالية .

تتولى كل ما يختص بالنواحى المالية (التدبير والصرف) .

لجنة تنظيم المباريات .

تقوم بتصميم الطرق المحاسبة لتنظيم المباريات الرياضية فى المنافسات أى كان شكلها (بطولة – دورة – مهرجان) .

ومن أهم هذه الطرق ما يلى :-

طريقة خروج المغلوب .

الترضية .

الدوري .

طريقة المزج .

طريقة التحدى .

طريقة التمايز .

وسوف نتناول هذه الطرق بالشرح ويمكن للجنة تنظيم المباريات اختيار الطريقة التى تناسب البطولة ونوع النشاط .

سباقات سباحة المسافات القصيرة

ويشمل البرنامج الأولمبي لسباقات السباحة السباقات التالية :-

١	١٠٠ متر حرة	للرجال والسيدات
٢	٢٠٠ متر حرة	للرجال والسيدات
٣	٤٠٠ متر حرة	للرجال والسيدات
٤	٨٠٠ متر حرة	للسيدات فقط
٥	١٥٠٠ متر حرة	للرجال فقط
٦	١٠٠ متر ظهر	للرجال والسيدات
٧	٢٠٠ متر ظهر	للرجال والسيدات
٨	١٠٠ متر صدر	للرجال والسيدات
٩	٢٠٠ متر صدر	للرجال والسيدات
١٠	١٠٠ متر فراشة	للرجال والسيدات
١١	٢٠٠ متر فراشة	للرجال والسيدات
١٢	٢٠٠ متر متنوع	للرجال والسيدات
١٣	٤٠٠ متر متنوع	للرجال والسيدات
١٤	٤x١٠٠ تتابع حرة	للرجال والسيدات
١٥	٤ x ٢٠٠ تتابع حرة	للرجال فقط
١٦	٤ x ١٠٠ تتابع متنوع	للرجال والسيدات

ويطبق هذا البرنامج فى الجمهورية بالنسبة لسباقات العمــومي للرجال والسيدات – أما بالنسبة لبطولات الناشئين والناشئات تحت ١٦ ، ١٤ ، ١٢ .

عند تنظيم بطولة دولية فى السباحة تتبع الخطوات التالية :-

أولاً :-

ترسل أسماء السباحين المشاركين فى البطولة أو الـدوري الـى اللجنة المنظمة لهذه البطولة قبل ان تبدأ بفترة كبيرة قد تصل الى عـدة أشهر فى بطولات العالم كبطولات الجائزة الكبرى فى السباحة ٠

تحدد كل دولة أسماء سباحيها المشاركين فى كل سباق والـرقم الذى حققه كل سباح منهم فى هذا السباق فـى آخـر دورة أو بطولـة أشترك فيها ويراعى أن تكون الأسماء المرسلة والأرقام المسجلة فـى السباقات معتمدة من إتحاد السباحة بالدولة المرسـلة لهـذه الأسـماء والأرقام ٠

ثانياً :-

لكل دولة الحق فى أن تشترك بـــ ٣ سباحين فى كـل سـباق وبفريق واحد فقط فى كل تتابع ٠

القانون الدولى لا يحدد عدد السباقات الفردية التى يمكن لكل سـباح أن يشترك فيها ولكن لا يجوز فى المسابقات المائية تحديد ذلك بسباقين أو ثلاثة ٠

ثالثاً :-

بعد ان ترسل أسماء السباحين المشاركين فى جميع السباقات من الدول المشاركة فى البطولة تبدأ اللجنة التنظيمية للبطولة فـى تجهيـز قائمة بأسماء السباحين المشاركين فى كل سباق ٠

بالنسبة لعدد السباحين المشاركين فى كل سباق تكون هناك حالتان :-

أن يكون عدد السباحين ٨ سباحين أو اقل فيكون السباق نهائيـاً وتعتمد نتيجة مباشرة ٠

أن يكون عدد السباحين المشاركين فى السباق أكبر من سباحين وفى هذه الحالة تجرى للسباحين التصفيات لأختيار أفـضل ٨ أرقـام لأشتراك أصحابها فى النهائى ٠

ويتوقف عدد هذه التصفيات على عدد السباحين المشاركين فـى السباق فمثلاً إذا كان :-

٨ . عدد السابحين ≥ ١٦ كان هناك تصفياتان ٠

١٦ . عدد السابحين ≥ كان هناك ٣ تصفيات ٠

وهكذا يتحدد عدد التصفيات بعدد السابحين ٠

أولاً :- فى حالة عدد السباحين (٨ سباحين أو اقل) :-

فى هذه الحالة يكون السباق نهائى وتعتمد نتيجته مباشرة سواء بترتيب السباحين على حسب أرقامهم أو بأسبقية اللمس أولاً ٠

وعموماً فإنه يجب الاستعانة بالرقم الذى حققه كل سباح حتـى يتثنـى التأكد من صحة ترتيبه فى السباق ٠

طريقة توزيع السباحين على حارات الحمام :-

لقد ذكرت من قبل أنه عند إرسال اسم السباح المشترك يرسـل معـه أخر رقم حققه فى بطولة أو دورة سابقة ويكون ذلك الرقم مستمداً مـن اتحاد السباحة التابع له السباح وبناء على هذه الأرقام يوزع السباحون على الحارات كالتالى :-

صاحب أفضل رقم يكون فى الحارة الوسطى رقم (٤) ٠

صاحب ثانى أفضل رقم يكون على يسار الأول فى حارة رقم (٥)

صاحب الرقم الثالث يكون على يمين الأول فى حارة رقم (٣)٠

صاحب الرقم الرابع يكون فى حارة (٦) ٠

صاحب الرقم الخامس يكون فى حارة (٣) ٠

صاحب الرقم السادس يكون فى حارة (٧) ٠

صاحب الرقم السابع يكون فى حارة (١) ٠

صاحب الرقم الثامن يكون فى حارة (٨) ٠

الجدول التالى يبين توزيع السباحين على حارات الحمام علـــى حـسـب أرقامهم :-

ترتيب السباحين بحسب أرقامهم	٧	٥	٣	١	٢	٤	٦	٨
أرقام الحارات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨

مثال على ذلك :-

فى بطولة الجمهورية الشتوية لعام ١٩٩٣ تحت ١١ سنة بنين ١ سباق ٥٠ متر حرة ٠

جدول السباحون فى الحارات كالتالى :-

اســـم السباح	صالح على حسن	طارق وحيد سليمان	كـــريم صلاح	عزالـــدين درويش	أيمن عادل الحبال	أيمن أحمـــد عبد الظاهر	شـــريف أحمد الألفى	خالد محمد أحمد
رقمة	٣٤,٣٠	٣٣,١٥	٣٢,٨٠	٣٢,٠١	٣٢,١٧	٣٢,٩٦	٣٢,٤٠	٣٤,٥٢
الحارة	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨

(جدول يبين توزيع السباحين على حـــارات الحمـــام بحـــسب أرقامهم الحقيقية فى التصفيات) ٠

ثانياً :- فى حالة عدد السابْحين أكثر من ٨ سباحين :-

فى هذه الحالة تجرى تصفيات يحدد عددها على حسب عدد الـــسباحين المشاركين فى السباق والهدف من هذه التـــصفيات اختيـــار أحـــسن ٨ أرقام ليشارك أصحابها فى النهائى ويراعى عنـــد إجـــراء التـــصفيات توزيع أصحاب أفضل الأرقام فى هذا السباق على التـــصفيات فعلـــى سبيل المثال لا يكون صاحب أفضل رقمين فى تصفية واحدة

ومثال على ذلك :-

فى سباق ٥٠ متر فراشة تحت ١١ سنة بنين هناك ١٥ ســـباح مشتركاً فى السباق أفضل رقم ١ ، الثانى ، الثالث ، الرابع ، الخـــامس ، السدس ، السابع ، الثامن ، التاسع ، العاشر ، الحادي عشر ، ثـــاني عشر ، الثالث عشر ، الرابع عشر ، الخامس عشر ٠

التصفية الأولى	الثالث عشر	التاسع	الخامس	افضل رقم	الثالث	السابع	الحادي عشر	الخامس عشر
التصفية الثانية	الرابع عشر	العاشر	السادس	الثانى	الرابع	الثامن	الثانى عشر	---
الحارات	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨

ويطبق النموذج السابق عندما يكون عدد السباحين المـــشاركين فى السباق اكثر من ٨ سباحين وأقل من أو يساوى ١٦ ، أما إذا كـــان عدد السباحين أكبر من فتزيد عدد التصفيات وبعد انتهـــاء التـــصفيات يختار أحسن ٨ أرقام فى جميع التصفيات سواء كانـــت تـــصفيتان أو أكثر ٠

الـــــــ ٨ أرقام المختارة يشارك أصحابها فى النهـــائى ويـــتم توزيعهم على الحارات بالطريقة السابقة (أى يكون أفضل رقـــم فـــى التصفيات فى حارة (٤) ، والرقم الثانى فى حارة (٥) ، الرقم الثالـــث فى حارة (٣) ، ٠٠٠٠٠ الخ) .

ثالثا :- احتساب نقاط الفوز :-

يمنح السباحون الحاصلون على المراكز الأول إلى الثامن النقاط التالية :-

الترتيب	النقاط	الترتيب	النقاط
الأول	٩ نقاط	الثانى	٧ نقاط
الثالث	٦ نقاط	الرابع	٥ نقاط
الخامس	٤ نقاط	السادس	٣ نقاط
السابع	٢ نقطة	الثامن	١ نقطة

جدول يوضح توزيع نقاط الفوز على السباحين الفائزين .

أما فى سباقات التتابع للفرق فتتضاعف هذه النقاط لكل مركز ، بمعنى أن الفرق الفائزة بالمركز الأول يحصل علـــى ١٨ نقطـــة ، المركـــز الثانى ١٤ نقطة ٠٠٠ الخ .

فى سباقي ١٥٠٠ متر حرة رجال ، ٨٠٠ متر حـــرة سـيدات يكـــون النهائى بالزمن ، اى يفوز أفضل السباحين رقماً دون الحاجة لأجـــزاء النهائى .

وعند منح الفائزين نقاط كما أوضحت سابقاً يعتبر الفريق الحائز على اكبر عدد من النقاط فى جميع السباقات هو الفريق الفائز فى البطولة .

فى بعض البطولات الخاصة كالدورات الأولمبية يمنح فى نهائى كل سباق ميداليات للفائزين الثلاثة الأوائل كالتالى :-

المركز الأول ميدالية ذهبية ، المركز الثانى ميدالية فضية ، المركز الثالث ميدالية برونزية ٠

خامساً :- سباقات البرنامج الأولمبي :-

م	السباق		م	السباق	
	٥٠٠ متر حرة	رجال ، سيدات	٢	١٠٠ متر حرة	رجال ، سيدات
٣	٢٠٠ متر حرة	رجال ، سيدات	٤	٤٠٠ متر حرة	رجال ، سيدات
٥	١٥٠٠ متر حرة	رجال	٦	٨٠٠ متر حرة	سيدات
٧	١٠٠ متر ظهر	رجال ، سيدات	٨	٢٠٠ متر ظهر	رجال ، سيدات
٩	١٠٠ متر صدر	رجال ، سيدات	١٠	٢٠٠ متر صدر	رجال ، سيدات
١١	١٠٠ متر فراشة	رجال ، سيدات	١٢	٢٠٠ متر فراشة	رجال ، سيدات
١٣	٢٠٠ متر فردى متنوع	رجال ، سيدات	١٤	٤٠٠ متر فردى متنوع	رجال ، سيدات
١٥	٤x١٠٠ متر حرة تتابع	رجال ، سيدات	١٦	٤x٢٠٠ متر حرة تتابع	رجال

جدول يبين سباقات البرنامج الأولمبي ٠

سادساً :- كيفية تحديد الفائزين فى السباق :

فى مسابقات الألعاب الأولمبية يجب تجهيز واستخدام معدات إلكترونية معتمدة للتحكم وقياس الزمن ، تعمل هذه المعدات تحت إشراف الهيئة الإدارية المعينة ذلك لتحديد الفائزين ٠

الأزمنة المسجلة بواسطة الأجهزة الإلكترونية هى التى تحدد الفائز الأول وكذلك ترتيب وزمن كل حارة ولهذه الأزمنة والترتيب التى تحددت إلكترونية الأسبقية على قرارات والمبقاتين ٠

أما فى السباق الذى تتعطل فيه الأجهزة الإلكترونية أو تفشل فى التسجيل فإن قرارات القضاء وتسجيلات المبقاتين تعتبر رسمية ٠

سابعاً :- الحكام :-

الشخص المطلوب تعيينه للتحكيم يجب أن يكون معتمداً من مكتب الاتحاد الدولى للسباحة للهواة أو من هيئة إقليمية أو دولية ٠

تقديم :-

تعتبر السباحة من الألعاب الفردية ذات الطبيعة الخاصة فى طريقة تنظيمها وسنتناول طريقة الاتحاد الدولى لتنظيم دوراته وسنأخذ بطولة العالم الأخيرة للسباحة كمثال ٠

نظراً لأن السباحة التنافسية أصبحت فى السنوات الأخيرة حرباً بين الدول المتقدمة وظهور دول ومدارس وانحدار أخرى فإن الاتحاد الدولى للسباحة قد وضع شروطاً للاشتراك فى هذه البطولات بحيث لا يستطيع لاعب الاشتراك إلا بعد تحطيمه رقم يحدده الاتحاد الدولى السابق لأى من المراكز الثلاث الأولى ٠

تشغل بطولة العالم ١٦ سباقاً للرجال ومثلها للسيدات ٠

رجال			سيدات		
نوع السباق	متر	الرقم القياسى العالمى	نوع السباق	متر	الرقم القياسى العالمى
حرة	٥٠	٢١,٨١ ث	أخرى	٥٠	٢٤,٥١ ث
حرة	١٠٠	٤٨,٢١ ث	أخرى	١٠٠	٥٤,٠١ ث
حرة	٢٠٠	١,٤٦,٩٦ د	أخرى	٢٠٠	١,٥٦,٧٨ د
حرة	٤٠٠	٣,٤٣,٨٠ د	اخرى	٤٠٠	٤,٠٣,٨٥ د
حرة	١٥٠٠	١٤,٤٣,٤٨ د	اخرى	٨٠٠	٨,١٦,٢٢ د
صدر	١٠٠	١,٠٠,٩٥ د	صدر	١٠٠	١,٧,٦٩ د
صدر	٢٠٠	٢,١٠,١٦ د	صدر	٢٠٠	٢,٢٤,٧٦ د
ظهر	١٠٠	٥٣,٨٦ ث	ظهر	١٠٠	٥٧,٩٣ ث
ظهر	٢٠٠	١,٥٦,٥٧ د	ظهر	٢٠٠	٢,٠٦,٦٢ د
فراشة	١٠٠	٥٢,٨٤ ث	فراشة	١٠٠	٥٧,٩٣ ث
فراشة	٢٠٠	١,٥٨,١٦ د	فراشة	٢٠٠	٢,١١,٦٥ د
فردى متنوع	٢٠٠	١,٥٨,١٦ د	فردى متنوع	٢٠٠	٢,١١,٦٥ د
تتابع حر	٤٠٠	٤,١٢,٣٠٠ د	فردى متنوع	٤٠٠	٤,٣٦,١٠ د
تتابع حر	١٠٠x٤	٣,١٦,٥٣ د	تتابع حر	١٠٠x٤	٣,٣٧,٩١ د
تتابع متنوع	١٠٠x٤	٧,١١,٩ د	تتابع حر	١٠٠x٤	٧,٥٥,٤٧ د
تتابع متنوع	١٠٠x٤	٣,٣٦,٩٣ د	تتابع متنوع	١٠٠x٤	٤,٠١,٦٧ د

إذا أخذنا سباق ٤٠٠ حرة رجال كمثال وكان عدد المشتركين فى هذا السباق ٦٠ سباحاً ٠

فأننا تبعا لقانون الاتحاد الدولى يلزم لتحديد الفائزين بالمراكز الثمانية الأول يلزمنا إقامة تصفيات للـ٦٠ سباحا على أن يتم فى اليوم

المخصص لهذا السباق صباحا لاباز أفضل ٨ سباحين يلعبون النهــائى مساء نفس اليوم .

وبملاحظة أن أفضل السباحين هو أقلهم رقما ومثلا فان أخــرهم كان رقمه لهذا السباق ٥ق وأفضلهم ٢,٤٥,٠٠ ق وكان باقى السباحين مرتبين تتنازليا حسب الأفضلية فأننا نوزع السباحين بهذه الصورة .

يقام لهذا السباق ٨ تصفيات .

وبمراعاة أن حمام السباحة الدولى ٨ حارات فانه يكون فى كــل تصفية ٧ سباحين ما عدا أربع تصفيات بهـــا ٨ ســـباحين وبمراعـــاة ترتيب السباحين تبعا للأفضلية تنازليا فان توزيعهم مـــن ١ إلـــى ٦٠ على الثمانى تصفيات يكون بهذه الصورة وعلى الحـــارات فـــى كــل تصفية .

	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة	السابعة	الثامنة	رقم الحارة
حارة ١	٤٩	٥٠	٥١	٥٢	٥٣	٥٤	٥٥	٥٦	١
حارة ٢	٣٣	٣٤	٣٠٥	٣٦	٣٧	٣٨	٣٩	٤٠	٢
حارة ٣	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٣
حارة ٤	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٤
حارة ٥	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	٥
حارة ٦	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٦
حارة ٧	٤١	٤٢	٤٣	٤٤	٤٥	٤٦	٤٧	٤٨	٧
حارة ٨	٥٧	٥٨	٥٩	٦٠					٨

وملاحظة أن ترتيب السباحين على التصفيات السابقة جاء وفقا للأرقام المرسلة كل صباح من دولته وبغض النظر عن سباحى كل دولة فـــى أي سباق طالما أن رقمه يسمح له بالاشتراك فى التصفيات .

ولو أن الأمر وسارت كما هو متوقع فان أفضل السباحين ســيكونون ١ ، ٢ ،٨،٧،٦،٥،٤،٣ وسيكون توزيعهم على الحارات فى النهائى على الحارات كالتالى :

٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	أرقام الحارات
٨	٦	٤	٢	١	٣	٥	٧	السباحون تبعا للأفضلية فى أرقام التـصفيات الفعليــة صباحا

كيفية احتساب النقاط :

بالنسبة للترتيب العام فى نهاية البطولة فانه تحسب نقاط لكل لاعب فى كل سباق أشتراك فيه كالاتى :

الأول	٩ نقاط	التتابع		
الثانى	٧ نقاط	الأول	١٨	نقطة
الثالث	٦ نقاط	الثانى	١٤	نقطة
الرابع	٥ نقاط	الثالث	١٢	نقطة
الخامس	٤ نقاط	الرابع	١٠	نقطة
السادس	٣ نقاط	الخامس	٨	نقطة
السابع	نقطتان	السادس	٦	نقطة
الثامن	نقطة واحدة	السابع	٤	نقطة
		الثامن	٢	نقطة

ثم نجمع نقاط كل دولة فيعرف ترتيبها العام على فرق البطولة .

ملاحظات هامة :

لا توجد نهائي لسباقي ١٥٠٠ حرة رجال ، ٨٠٠ سيدات

بل يعرف الترتيب العام بالزمن من خلال التصفيات والسبب هو المجهود الذى يتطلبة السباقان وطول مدته نسبيا فلا يكلف السباح بأدائه أكثر من مرة .

الإمكانيات المطلوبة لتنظيم دورة دولية فى السباحة (مثل بطولة العالم)

توافر حمام سباحة دولى أبعاده ٥٠ متر × (٢١ متر على الأقل عرضا) عمق أكثر ١,٨ متر فى اى جزء منه يوفر فيه أضاءه كافية مياه مناسبة ودرجة حراتها مناسبة .

يركب به لوحات لمس إلكترونية ذات حساسية للزمن ١÷١٠٠ ثانية على أن يعتمد الحمام من لجنة من الاتحاد الدولى للسباحة قبل البطولة.

الحكام

يكون الحكام بدوليون يختارهم الاتحاد الدولي ويكون توزيعهم كتالي :

حكم عام .

معد للسباق بالتناوب .

قاضى نهاية بمعدل ٣ لكل حارة .

ميقاتى بمعدل ٣ لكل حارة + رئيس ميقاتيين .

مراقب دور أن بمعدل ٢ لكل حارة .

مراقبى طريقة بمعدل ٢ لكل جانب بالحمام .

آذن بالبدء بالتناوب .

مسئول حبل البداية الخاطئة بالتناوب .

فى حالة وجود الساعة الألكتروينة لا نحتاج لعمل قضاة النهاية أو المقاييس ولكن وجودهم ضرورة لاحتمال تعطل الساعة الإلكترونية وإلى فهم ضيوف شرف .

لا بد من توافر حمام آخر للتدريب غير حمام المسابقات .

تتحمل الدولة المضيفة نفقات إعاشة واسكان اللاعبين والحكام وغيرهم بالاتفاق مع الاتحاد الدولي للسباحة وبمعرفته .

يتم تسهيل العمل الصيفي والإعلامي بوجود كاميرات تصوير سينمائي فوق وتحت الماء وينقل السباقات إلى كافة الدول عن طريق الأقمار الصناعية .

تنظيم وإدارة الحفلات واللقاءات الصيفية للسباحة للناشين فى المراحل السنية المختلفة والبطولات العالمية والأوليمبية

تمهيد :

أن الوقت الذى يستنفذ فى الأعداد للقاءات أو البطولات فى السباحة على اختلاف أنواعها له عائد كبير يتضح فى نجاح اللقاء أو البطولة وفى كفاءتها وتحقيقها لأهدافها لذا يجب علينا أن نحصل على عدد كبير من المعلومات والتفاصيل المطلوبة والتى يجب أن نضعها نصب أعيننا وذلك من أجل نجاح التنظيم ومن أجل الاضطراب والتعارض بين عمل الأفراد المشتغلين بالتنظيم والإدارة .

ويعتبر استخدام قائمة مراجعة الأدوات من المتطلبات الضرورية لتنظيم وإدارة البطولة والتي تتضم الأدوات الإدارية والكتابية والفنية من الأشياء الضرورية والمفيدة المنظم البطولة حيث أنها تلخص الواجبات وتمنع الازدواج في أداء مختلف الواجبات في اللقاءات والبطولات على مدار موسم السباحة .

ومن المعروف أن البطولات على اختلاف مستوياتها تقام في أوقات معينة خلال موسم السباحة فلا يد للنادي والمنطقة والاتحاد كل فى مجاله وتبعا لإمكانياته واختصاصاته وأهدافه من الأعداد للموسم بما يتضمنه من لقاءات وبطولات مختلفة .

وفيما يلي عرض تفصيلي لقائمة مراجعة الأدوات والترتيبات وذلك من اجل تحقيق اكبر فائدة ممكنة لكل من الإداري والمدرب ولكي يسترشد بها طلاب كليات التربية الرياضية والراغبين العمل في هذا المجال .

قائمة مراجعة الأدوات والترتيبات :

أ- الأدوات والإمكانيات والواجبات التي يجب ان نعدها استعدادا لموسم السباحة :

ترتيب جدول المسابقات والبطولات :

وقد يتضمن الموسم عدة أنواع من البطولات والمسابقات منها علي سبيل المثال :-

الدورات الأوليمبية.

اللقاءات الدولية الودية أو الرسمية .

بطولة العالم .

بطولة الجمهورية

بطولة المناطق

اللقاءات الودية بين الأندية

البطولات الداخلية الأندية .

وقد يتخلل الموسم تجارب معينة لاختيار سباحى المنتخب مما يستوجب تنظيم مواعيد تلك البطولات واللقاءات بين الاتحاد ومناطقه والأندية لمنع التداخل بين مواعيدها طبقا لارتباطات الاتحاد فى البطولات الخارجية مثل بطولة العالم والألعاب الأوليمبية .وترجع أهمية المعرفة المسبقة بمواعيد تلك اللقاءات والبطولات إلى تخطيط التدريب وتوزيع عمليات الضغط والراحة إلى جانب همليات التهدئة الضرورية قبل المسابقات الهامة .

ونود ان ننوه بأننا تؤيد وجهة النظر المنادية بزيادة عدد المسابقات المحلية لمرحلة الناشئين فى المراحل المبكرة من الموسم وذلك لاعتقادنا بأن هذا الأسلوب هو الأسلوب الأمثل للأعداد النفسي للمسابقات لتوافر العوامل التالية :-

الجمهور ورهبته .

المنافسة وما يصاحبها من انفعال .

إثبات الذات وسط مجموعة من الزملاء .

الخبرات العاطفية والتى لا تتوفر إلا فى ظروف المنافسة .

التنظيم والإدارة مما يضفى على التجارب شكل البطولة .

ومما هو جدير بالذكر ان العدد الأمثل للمسابقات التى يجب ان يشترك فيها سباحى الدرجة الأولى لتحقيق اكبر فائدة مرجوة منها هو ٢٠(عشرون) مسابقة لما للمسابقة من اثر ولما تلقيه من أعباء نفسية وبدنية لا يصل أليها اللاعب فى اى وحدة من وحدات التدريب .

إعداد وترتيب جداول التدريب ، ومواعيد بدء المسابقات ، وزمن توقيت مراحل التدريب اليومية :

للمباريات خلال الموسم فوائد كبيرة بصفة عامة ولكى تتمكن من الارتفاع بالإنجاز الرياضى عن طريقتها لابد وان يسير التدريب وفق خطة موضوعة على أسس عملية سليمة يتم تخطيطها فى ضوء جدول المسابقات (بند ١) ويتطلب ذلك أعداد جداول التدريب السنوية والشهرية والأسبوعية واليومية ومحتواها والذى يحقق هدف معين سواء فى الموسم المزدوج (بقمتين)أو الثلاثى ذة القمة الواحدة .

ويتطلب ذلك إعداد وتحديد مواعيـد بـدء المباريـات وزمـن وتوقيت مراحل التدريب اليومية بما يتفق ومواعيد الحمام والدراسة .. كما لا يجب ان تهمل المنافسات فى خطة التدريب حيث تشير المراجع المختلفة والمتنوعة الشرقى منها والغربى ان الأبحاث العلمية قد بينـت ان التدريب لا يحقق الفائدة المرجوة منه وهو رفع المستوى حيـث لا تزيد مساهمته فى هذا الصدد عـن ٤٥% بينمـا تـساهم البطـولات واللقاءات الموضوعة على نحو علمى عملى رفـع المـستوى بنـسبة ٦٠% لان البطولات تعتبر محكا لتقيين مستوى التدريب الذى لا يمكن تقييمه بدون هذه المحكمات التنافسية سواء الرسمية منها أو التجريبيـة

توقيع الكشف الطبى على اللاعبين والمدرب : يعتبـر الكـشف الطبى من الأمور الضرورية التى تحدد مدى صلاحية السباح الوظيفية وخلوه من الأمراض واستعداده للتدريب . وجـدير بالـذكر ان هنـاك تشريعا ألزم الأندية والمؤسسات الرياضية بذلك.ويهدف الكشف الطبى إلى :-

تحديد المستوى الصحى للسباحين بعيدا عـن الإصـابات والحـوادث والأمراض والحالات غير العادية.

لتحديد حالات تضخم الجسم والتى تـشير الـى حـدود الاختبـارات الوظيفية وبصفة خاصة فى مراحل الطفولة .

لقيس الحالة البدنية والوظيفية للسباحين تحـت تـأثير ضـغوط الـشد واختبارات الأداء .:

لذا يجب ان يتضمن الكشف النواحى التالية :

النواحى المعملية :

تحليل البول .

تحليل البراز .

نسبة السكر .

السعة الحيوية .

أقصى كمية لهواء الزفير فى الثانية .

تحليلات الدم (الهيموجلوبين-الكوليسترول-الترسيب)

رسم لاالقلب الكهربائي (قبل واثناء وبعد التدريب).

النواحى الطبيعية :

النبض

الضغط

الجمجمة

العيون

الأنف والأذن والحنجرة

الأسنان

الغدد الصماء(الدرقية-الكظرية......)

الصدر

الجهاز التنفسى

القلب

أخطار السباحين ولاعبى الغطس وكرة الماء بالمواعيد السابقة (فى البند٢،١)

يتم الإعلان عن المواعيد المذكورة فى البند ١ ، ٢ بلوحة الإعلانات الرئيسية بالنادى أو المنطقة أو الاتحاد وبفضل إرسال خطابات مسجلة بتلك المواعيد للسباح وولى الأمر .

أخطار السباحين أعضاء الفريق بموعد إجراء الاختبارات والمقاييس :

ومن المعروف ان برنامج الاختبارات والمقاييس على السباحين يحقق الأهداف التالية :

معرفة الحالة التدريبية العامة .

التعرف على الحالة التدريبية الخاصة .

تتبع ديناميكية التطور والتقدم والتعرف على العوامل التى تعوق هذا التقدم والتطور .

دراسة لطرق اختبار السباحين .

تفهم افضل لعملية التدريب .

وضع مستويات لمتابعة مراحل التدريب

شراء المهام الشخصية للسباحين ولاعبى الغطس وكرة الماء وتشمل أجهزة وأدوات الغطس والمناشف ، والبرانس ، والجوارب ، ومعاطف المطر(رداء واقى من المطر) والشباشب ، والأحذية ،سدادات الأذن ، وكليسات الأنف ، وبودرة طبية للقدمين ، نقط قطرة للعيون .

تجهيز حجرة الإسعافات الأولية وامدادها بالأدوات اللازمة مثل المنضدة والإضاءة البنفسجية ، وجهاز تكييف الهواء الى جانب الأدوات الطبية وأقراص الفيتامينات هذا بالإضافة الى ما يرى طبيب الفريق أضافته وضرورة وجوده .

اعتماد جدول المسابقات من المدير .

التأكد من وجود أجهزة التدريب والمسابقات الآتية :

لوح ضربات الرجلين

ساعات إيقاف ١/١٠ ثانية	أنابيب وسيور مطاط
مسدس	صفارات
لوح بماسك	حبل البدء الخاطئ
كتب ومراجع عن السباحة	بطاقات الاختبارات والمقاييس
أدوات تحكيم الغطس	بطاقات حكام نهاية
بطاقات ميقاتين	عقل حائط وأثقال
مطاط التمرينات	سلالم غطس متحركة

إعداد أدوات المدربين الشخصية مثل جهاز الخطو ، وأجهزة الطفو ، وأجهزة المقاومة ونماذج الغطس ، وسائل إيضاح متحركة والباسار الفردى ومستقبله ...الخ.

التأكد من إحضار الأدوات والمهمات الخاصة بالمسابقات واللقاءات والتدريب مثل بطاقات حكام وميقاتيون ، نماذج التسجيل

وبطاقات التسجيل الفردية للقفازين بطاقات أخطار للاعبي الغطس ، ونموذج لتسجيل الأرقام القياسية وقواعد التدريب .

والأعداد وتدريبات المرونة وتنظيم الحمام وإعداد بطاقات الخدمات الإدارية للقاءات ونموذج موافقة أولياء أمور السباحين القصر ، طبع نموذج للمسابقات وتوزيعه وتحديد موعد تقديم الإقرارات والاجتماع .

وضع نظام خاص يتبعه السباحون لعدم التعارض بين التقدم فى المستوى الرياضى والتحصيل الدراسى .

تجهيز قائمة بالإداريين والاتصال بهم ودعوتهم

ترتيب دعوة مراسلى الصحف والمصورين

تجهيز نموذج خاص للأرقام الشخصية لسباحى الفرق المشتركة – وفى حالة ما إذا كانت بطولة جمهورية أو منطقة يعد نموذج يحتوى على الأرقام القياسية للجمهورية أو للمنطقة كدليل للإداريين على الأرقام التى تم تحطيمها فى هذه المسابقة أو اللقاء .

ترتيب وتجهيز الإمكانات الخاصة بالحمام مثل المقاعد والمناضد والمناشف والمنصات ومقابض بدء سباحة الظهر .

وجدير بالذكر ان مكعبات البداية في الحمامات الحديثة ليست ثابتة بل تصنع من االالومنيوم بالمقاييس القانونية ويمكن تركيبها بسهولة الي جانب مقابض بدء سباحة االظهر.

إعداد برنامج خاص للسباحين مزاولي بعض الرياضات الأخرى وذلك لمنع التعارض والتداخل . فربما يكون هناك بعض

السباحين يمارسون رياضات أخرى بجانب السباحة ويتطلب هذا الأمر تنظيما خاصا حتي لا يكون هناك تعارض ويجب ان تكون السباحة في المرتبة الأولى بصفة مستمرة _ وننصح بالابتعاد عن تلك الرياضات قبل موعد المسابقات بوقت كافي .

جمع عناوين السباحين لامكانية القيام بزيارات لمنازل سباحي الفريق .

عقد الاتفاقيات بين الفرق لاقامة اللقاءات الودية .

ب- الأدوات والإمكانيات والواجبات التي يجب أعدادها قبل البطولة أو اللقاء بأسبوع .

دعوة مدربي الفرق وإخطارهم بتاريخ وساعة اللقاء (البطولة) لكي يتمكنوا من إرسال مساعديهم – وكذا إخطارهم بالمواعيد المخصصة لهم للتدريب في الحمام .

طبع البرنامج .

إرسال كروت دعوة للإداريين .

طلب قائمة بأسماء أعضاء الفرق موقعا عليها من المسؤول .

توفير الأدوات اللا زمة لمديري الفرق .

التأكد من ان الأجهزة الضرورية والخاصة بالإداريين مرتبة ترتيبا يسمح بسهولة استخدامها أثناء البطولة .

تنظيم المحاولات الفردية لتحطيم الأرقام بالشكل الذى لايخل بنظام البطولة .

إعداد الترتيبات التالية إذا كانت البطولة مقامة فى مكان بعيد خارج المدينة .

ترتيب خدمات الإقامة والمواصلات .

إذا كانت المواصلات عن طريق الأوتوبيس أو السيارات فيجب أن تكون متشابهة لسيارات نقل التلاميذ (المدارس) ومؤمن عليها وعلى الأفراد المقلين لها عند الأسفار .

إعداد قائمة الطعام المطلوبة للسباحين .

إخطار المدربين عن مواعيد التدريب بالحمام قبل وصولهم لمكان البطولة

قائمة بخط سير الفريق وتنقلاته ورحلاته الداخلية والفنادق ومواعيد الرحيل والعودة للفندق ... الخ .

إخطار الكليات والمدارس بعدد الأيام التى سوف يقضيها السباحون الطلبة فى هذه البطولة .

عمل الترتيبات اللازمة لكل فرد فى الفريق لكى يتمكن من إنجاز بعض الأعمال المرتبطة بالدراسة مثل الاستذكار وإعداد الأوراق الدراسية والاستعداد للاختبارات المدرسية .

٩- اتخاذ الترتيبات الآتية إذا كانت البطولة مقامة داخل المدينة .

تجهيز الترتيبات اللازمة لاستقبال الفرق الزائرة .

مساعدة الفرق الزائرة فى الحصول على وسيلة مواصلات للأنتقال .

أخطار الحكم بموعد البطولة .

- الواجبات التى يجب عملها يوم البطولة :-

مراجعة قائمة الموظفين المطلوبين للعمل من بطاقة المراجعة ٠

تجهيز المناضد والمقاعد والدكك الخاصة بالموظفين والإداريين والفنيين ٠

تسجيل الأرقام على النماذج واللوحات الخاصة بذلك ٠

توزيع البرنامج ٠ .

اختبار الأدوات والإمكانات ومراجعة نظام الحفل ٠

ترتيب وتجهيز منصات البداية ٠

ضبط درجة حرارة المياه بالحمام (٧٥ فهر نهيت) ٠

غلق حوض النفايات (الفائض) وملئ الحمام حتى مستوى الفائض ٠

تجهيز حبال الحارات العائمة ٠

تركيب لوحة التسجيل ٠

اختبار إضاءة الحمام والتهوية ٠

التأكد من صلاحية عمل أجهزة الإنقاذ ٠

اختبار ومراجعة سلالم الغطس والمشايات والحصير المانع للانزلاق

وضع حبال النهاية وحبل البدء الخاطئ ٠

تجهيز ١٠٠ منشفة وعلاقاتها ٠

وضع وتركيب مرايات وتوفير الأمشاط ٠

إخطار مديرى الفرق بالأدوات المجهزة لفرقهم وإمداده بقائمة تتضمن تلك الأدوات .

التجهيزات الخاصة بالمدربين وطبيب الفريق (مثل منضدة التدليك ... الخ) .

تعيين أمين للعهدة الخاصة بالأدوات والأجهزة (ساعات إيقاف - مسدسات جوائز ... الخ) .

تعيين موظف للقيام بعملية بيع تذاكر دخول المتفرجين وموظف آخر لعملية جمع التذاكر من المتفرجين عند دخولهم الحفل - وموظف للأشراف على عملية جلوس المتفرجين .

تزويد الإداريين بالأقلام والكروت وورق المسودات وكتب القانون .

أخطار المطبعة والمصورين وأقسام الدعاية .



١- لن يسمح لمواليد ١٩٩٧ بالأشتراك فى بطولة الجمهورية للسباحة إلا فى حالة حصولهم على النجمة الثالثة من اللجنه المشكله للأختبارات بعد اعتماد الاتحاد للنتيجة .

٢- آخر موعد لإصدار كارنيهات لمواليد ١٩٩٧ والمدربين والإداريين المشاركين فى البطولة حتى يوم ٢٠٠٨/١٠/٢٠ .

٣- تحدد أماكن إقامة المسابقات بواسطة الاتحاد وسنخطر بها الأندية فى موعد مبكر .

٤- يجوز لإدارة الاتحاد إجراء أى تعديل فى مواعيد وتوقيتات المسابقات طبقا للظروف ، كما يجوز تعديل بعض السباقات لتكون نهائى بالزمن وإبلاغ الأندية المشاركة فى حينه بذلك .

٥- يقوم إدارى النادى بتقديم أسماء السباحين والسباحات المشاركين فى كل سباق على الاستمارة المعدة لذلك من قبل الاتحاد موضحاً بها الاسم الثلاثى للاعب وسنة الميلاد ورقم بطاقته بالاتحاد وآخر زمن مسجل للسباح فى هذا السباق على أن تعتمد هذه الاستمارة من النادى أو الهيئة ولن تقبل أى استمارة غير مستوفاة للشروط وفى حالة تسجيل زمن قيد للسباح على غير الحقيقة بما يتجاوز خمسة ثوانى فى سباقات ٥٠ ، ١٠٠ ، ٢٠٠ وبما يتجاوز ١٠ ثوانى فى سباقات ٤٠٠ ، ٨٠٠ ، ١٥٠٠ توقع غرامة عليه ٥٠ جنيه وإذا خلت الاستمارة من زمن اللاعب يتم توزيعه فى التصفيات طبقاً للحاسب الآلى على أن يتم تقديم الكشوف الاصليه ولن تقبل أى كشوف بالفاكس أو بواسطة فروع الاتحاد .

٦- على كل نادى تحديد مندوب لكل مرحلة سنية مفوض فى التخاطب مع إدارة البطولة لتلقى التعليمات واستلام النتائج ولكل نادى الحق فى استخراج تصريح دخول لعدد (٢) مدرب لكل مرحلة سنية إلى حرم حمام البطولة .

٧- لن يتم النداء على التصفيات خلال البطولة ويتم فقط طلب حضور السباحين لمنطقة التجهيز طبقاً للنسخ الموجودة طرف إدارى كل نادى .

٨- يتم تسليم أسماء التتابعات فى بدء تصفيات اليوم الذى يقام فيه التتابع وبالنسبة لترتيب الأسماء

يتبع فى ذلك القانون الدولى .

٩- أى سباح أو سباحة يصل إلى الدور النهائى ولا يرغب فى الاشتراك فى النهائى يتقدم ناديه بإعتدار رسمى عن الاشتراك بخطاب مكتوب موقع من المدرب أو الإدارى فى خلال نصف ساعة من إعلان النتيجة ليتم تصعيد السباح الذى يليه (وفى حالة غياب أحد سباحى النهائيات يتم خصم ٢٠٠ نقطة من السباح والنادى) .

١٠- يسمح بإقامة محاولات فردية لتحطيم أرقام قياسية للجمهورية نظير رسم قدرة ٢٠٠ جنية على أن يقدم طلب التسجيل قبل إقامة المحاولة فى الفترة السابقة ويتم رد قيمة رسم المحاولة فى حالة تحطيم الرقم .

١١- رسم الاحتجاج مبلغ ٢٠٠ جنية ترد فى حالة قبول الاحتجاج.

١٢- يمنح السباحين الثلاثة الأوائل ميداليات تذكارية فى كل سباق والسباح أو السباحة المستحق للميدالية الذى يتخلف عن الحضور لمنطقة تسليم الجوائز لحظة التوزيع تحجب عنه الميدالية وتخصم نقاط السباح فى هذا السباق من نقاط النادى ومن نقاط أحسن سباح وتحجب الميدالية من رصيد النادى .

١٣- يتم التتميم على جميع السباقات صباحاً حتى ولو كان العدد أقل من العدد المسموح له بدخول النهائى .

١٤- احتساب النقاط :

أ ـ تحتسب النقاط لكل سباح أو سباحة طبقاً للجدول الأوربى بالنسبة للدور النهائى فقط يضاف إليها نقاط التفوق ونقاط الرقم القياسى بالسباقات الفردية الرسمية للبطولة .

ب ـ يمنح السباحين الثلاثة الأوائل للسباقات الفردية للناشئين والناشئات نقاط تفوق كالتالى :

الأول ٤٠٠ نقطة ، الثانى ٣٠٠ نقطة ، الثالث ٢٠٠ نقطة

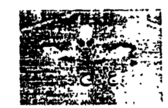
جـ بالنسبة لمرحلة العمومى تحتسب نقاط التفوق كالتالى :

الأول ٤٠٠ نقطة ، الثانى ٣٠٠ نقطة ، الثالث ٢٠٠ نقطة

د ـ يمنح الثلاث فرق الأولى فى التتابعات نقاط تفوق كالتالى :

الأول ٨٠٠ نقطة ، الثانى ٦٠٠ نقطة ، الثالث ٤٠٠ نقطة

هـ ـ يمنح كل سباح أو سباحة ١٠٠٠ نقطة إضافية فى حالة تحطيم رقم قياسى جديد للسباقات الفردية فى حالة تحقيقه فى مرحلته السنية بسباقات البطولة الرسمية فى المراحل السنية



المعتمدة للسباق فى التصفيات أو النهائى بحد أقصى مرة واحدة لكل سباق لكل سباح تحسب للسباح والنادى .

وكذلك يمنح النادى ١٠٠٠ نقطة فى حالة تحطيم رقم قياسى جديد للتتابع .

و ـ يتم احتساب النقاط للسباحين المؤهلين للنهائى كالتالى (فى كل سباق) :

ـ السباقات الفردية :

مراحل : ١١ ، ١٢ سنة (نهائى أ ، ب) .

مراحل : ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٩ سنة (نهائى أ فقط) .

مرحلة : العمومى (نهائى أ فقط) .

ـ التتابعات :

(نهائى أ فقط) فى جميع المراحل السنية .

وتكون النهائيات لأحسن ١٠ سباحين أو سباحات أو ٨ سباحين أو سباحات حسب عدد حارات الحمام المقام به البطولة .

١٥- يتم اختيار أحسن سباح وأحسن سباحة فى كل مرحلة سنية طبقاً لمجموع النقاط الحاصل عليها السباح فى كل سباق طبقاً للجدول الأوربى وبإضافة نقاط التفوق والنقاط الإضافية فى حالة تحقيق رقم قياسى لمرحلته بالسباق الرسمى بالبطولة ويمنح كأس لأحسن سباح وأحسن سباحة فى كل مرحلة من المراحل السنية ، وكاس أحسن رقم فى كل مرحلة سنية للناشئين وآخر للناشئات وكأس أحسن سباح وكاس أحسن رقم لمرحلة العمومى رجال وآخر للسيدات .

١٦- نقاط الدرع العام للسباحة للمراحل السنية كالتالى لكل مرحلة على حدة فى كل بطولة من بطولات الجمهورية وكأس مصر :

مراحل ١١، ١٢ سنة

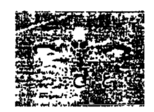
الأول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	ال١١	ال١٢	ال١٣	ال١٤	ال١٥
٢٠	١٨	١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤

مراحل ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٩ سنة

الأول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	ال١١	ال١٢	ال١٣	ال١٤	ال١٥
٣٠	٢٧	٢٤	٢٢	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٥	١٣	١١	٩	٧	٥

مرحلة العمومى

الأول	الثانى	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	ال١١	ال١٢	ال١٣	ال١٤	ال١٥
٤٠	٣٦	٣٢	٣٠	٢٨	٢٦	٢٤	٢٢	٢٠	١٨	١٦	١٤	١٢	١٠	٨



يتم احتساب نقاط الدرع العام لكل مرحلة فى كل بطولة على حده والنقاط من المركز الأول حتى المركز الخامس عشر ويفوز النادى الحاصل على مجموع أكبر عدد من نقاط الدرع العام لجميع المراحل بالكأس العام للبطولات عن العام ، وفى حالة تساوى نادى أو أكثر فى مجموع نقاط التفوق يتم الرجوع للنقاط الفعلية لكل بطولة .

١٧- الكؤوس للمراحل السنية :

أ - الناشئين والناشئين :

- يمنح النادى الذى يحصل فريقه على أعلى مجموع نقاط التفوق فى كل مرحلة سنية على حدة على كأس المرحلة للبنين وكأس المرحلة للبنات والكأس العام للمرحلة .

ب- مرحلة العمومى :

- يمنح النادى الحاصل على أعلى مجموع نقاط فى مسابقات الرجال على كأس العمومى رجال
- يمنح النادى الحاصل على أعلى مجموع نقاط فى مسابقات السيدات على كأس العمومى سيدات
- يمنح الكأس العام لمرحلة العمومى رجال وسيدات .

ج- الدرع العام للسباحة لبطولات الجمهورية والتى تقام خلال العام للموسم ٢٠٠٨/٢٠٠٩

١٨- المراحل السنية لبطولة الجمهورية :

١١ سنة مواليد ١٩٩٧ (ناشئين وناشئات)
١٢ سنة مواليد ١٩٩٦ (ناشئين وناشئات)
١٣ سنة مواليد ١٩٩٥ (ناشئين وناشئات)
١٤ سنة مواليد ١٩٩٤ (ناشئين وناشئات)
١٥ سنة مواليد ١٩٩٣ (ناشئين وناشئات)
١٦ سنة مواليد ١٩٩٢ (ناشئين وناشئات)
١٧ سنة مواليد ١٩٩١ (ناشئين وناشئات)
١٩ سنة مواليد ٨٩-١٩٩٠ (ناشئين وناشئات)

العمومى رجال وآنسات من مواليد ١٩٩٢ وما قبلها كما يسمح للسباحين والسباحات من المراحل الأصغر حتى مواليد ١٩٩٧ بالمشاركة فى مرحلة العمومى فى حالة تحقيق الحد الرقمى المرفق

١٩- بطولة الجمهورية لمرحلة العمومى :

- يحصل النادى الحائز على أكبر عدد من الميداليات طبقاً للنظام الأوليمبى والعالمى على كاس التفوق الاوليمبى فى مرحلة العمومى رجال وآخر للعمومى سيدات.

• كما يحصل النادى الحائز على أكبر عدد من النقاط على كاس بطولة الجمهورية لمرحلة العمومى رجال وكذلك العمومى آنسات ليدخل ضمن نقاط الدرع العام لبطولة الجمهورية .

٨- لايسمح بتسجيل السباحين فى مرحلتى العمومى ومرحلة ١٦ ، ١٧ سنة ناشئين وناشئات الذين لم يسبق تسجيلهم بمراحل الناشئين حتى مرحلة ١٥ سنة ناشئين وناشئات .

*** الشروط المالية للبطولة :**

- رسم اشتراك بطولات الجمهورية ٢٠ جنيهاً (عشرون جنيهاً) عن كل سباق لكل سباح أو سباحة مشارك فى البطولة .
- ٤٠,٠٠ جنية (أربعون جنيهاً) عن كل تتابع ٤×١٠٠م أو ٤×٢٠٠م أو ٤×٥٠ .
- ١٠٠ جنية عن كل تتابع ١٠ × ٥٠م حرة .

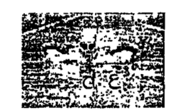
ع- تسديد الرسوم وتقديم الأسماء والاجتماعات الفنية :

أ - لن تقبل أية أسماء ما لم تكن مصحوبة بالرسوم المقررة .

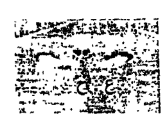
ب - تقدم أسماء السباحين رباعية وأرقام بطاقاتهم فى الاتحاد وسنة ميلاد كل منهم ورقم وأسم السباقات التى سيشارك فيها السباح أو السباحة والرقم التأهيلى لكل سباح أو سباحة بكل سباق معتمدة من النادى قبل موعد بدء كل بطولة حسب الجدول المرفق. وفى جميع الأحوال لن تقبل آية أسماء أو تعديلات أو إضافات بعد أخر ميعاد لسداد الرسوم وتقديم الاسماء .

ج - الاجتماع الفنى لمندوبى الأندية المشتركة فى البطولة يكون حسب الجدول المرفق بمقر الاتحاد المصرى للسباحة بمدينة نصر الساعة الرابعة عصراً ولن تقبل آية ملاحظات من أى نادى لا يحضر مندوبة الاجتماع الفنى لمراجعة الأسماء الخاصة بنادية .

د - لن يسمح لأى نادى بإضافة أسماء فى السباقات أو إجراء أى تعديلات أثناء إقامة البطولة حتى ولو وافق على هذا جميع الأندية المشاركة فى البطولة وبعد مراجعة الأسماء عن طريق إدارى النادى وتوقيع إدارى النادى على استمارة المراجعة وتعتبر هذه المراجعة هى الأساس وليس الكشوف المرسله من النادى وفى حالة عدم حضور إدارى النادى فى ميعاد المراجعة المحدد لكل بطولة يعتبر النادى مسئول مسئولية كاملة عن التصفيات التى ستسلم للنادى وعن أى خطأ فى التصفيات . أما الأندية خارج القاهرة الكبرى سيتم إرسال فاكس بالأسماء بعد كتابتها على الحاسب الألى للأندية للمراجعة وإرسالها مرة أخرى بعد المراجعة للاتحاد معتمدة من النادى التابع له .



- مرحلة ١١ سنة ومرحلة ١٢ سنة تقام بنظام نهائى أ ، ب لأحسن ٢٠ رقم .
- المراحل ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٧ ، ١٩ سنة والعمومى تقام بنظام نهائى أ فقط لأحسن ١٠ أرقام
- يتم إحتساب النتيجة فى جميع المراحل لأحسن ثلاث سباحين لكل نادى بكل سباق .
- جميع التتابعات نهائى بالزمن فى الفترة المسائية .
- فى مرحلة ١١ سنة ومرحلة ١٢ سنة يتم احتساب نتيجة الفريق الأفضل فى حالة مشاركة النادى بفريقين .
- يسمح لمواليد ١٩٩٢ وما قبلها بالمشاركة فى مرحلة العمومى أولاد وبنات كما يسمح للسباحين والسباحات من المراحل الأصغر حتى مواليد ١٩٩٧ بالمشاركة فى مرحلة العمومى أولاد وبنات فى حالة تحقيق الحد الرقمى المرفق .
- يوجد حد رقمى للمشاركة فى سباقات ٤٠٠ ، ٨٠٠ ، ١٥٠٠م حرة أولاد وبنات بكل مرحلة ، وفى حالة تجاوز السباح أو السباحة لهذا الحد يتم خصم ٥٠٠ نقطة من النادى ويلغى سباق السباح ويلغى إشتراكه .



بيان بالمواعيد وأماكن بطولة الجمهورية موسم ٢٠٠٨/٢٠٠٩
للمراحل السنية المختلفة ومواعيد تقديم الأسماء

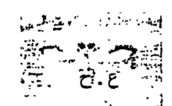
المرحلة	مكان إقامة البطولة	موعد البطولة	الفترة المحددة لتقديم الأسماء وسداد الرسوم	موعد المراجعة
١١ ، ١٢ سنة	لم يحدد بعد	٢٠٠٨/١١/٢٤-١٩	٢٠٠٨/١١/١	٢٠٠٨/١١/١٥
١٣ ، ١٤ ، ١٥، ١٦ سنة	لم يحدد بعد	٢٠٠٨/١١/٣٠-٢٦	٢٠٠٨/١١/١	
١٧ سنة ، ١٩ سنة ، العمومى	لم يحدد بعد	٢٠٠٨/١٢/٧-٤	٢٠٠٨/١١/١	
	آخر موعد لتسجيل السباحين المحققين للحد الرقمى من الناشئين تحت ١٦ سنة (٩٢ وما بعدها)		٢٠٠٨/١٢/١	

جدول الحد الرقمي لمسابقات
بطولة الجمهورية ٢٠٠٨/٢٠٠٩ مرحلة العمومى رجال / سيدات

م	السباق	رجال	سيدات
١	٥٠ حرة	٠٠,٢٧,٥٠	٠٠,٣١,٠٠
٢	١٠٠ حرة	١,٠١,٠٠	١,٠٧,٠٠
٣	٢٠٠ حرة	٢,١٠,٠٠	٢,٢٨,٠٠
٤	٤٠٠ حرة	٤,٥٠,٠٠	٥,٢٠,٠٠
٥	٨٠٠ حرة	٩,٥٠,٠٠	١٠,٢٠,٠٠
٦	١٥٠٠ حرة	١٩,٤٠,٠٠	٢٠,١٠,٠٠
٧	٥٠ فراشة	٠٠,٣٠,٠٠	٠٠,٣٤,٠٠
٨	١٠٠ فراشة	١,٠٥,٠٠	١,١٥,٠٠
٩	٢٠٠ فراشة	٢,٢٥,٠٠	٢,٤٥,٠٠
١٠	٥٠ ظهر	٠٠,٣٣,٠٠	٠٠,٣٧,٠٠
١١	١٠٠ ظهر	١,١٠,٠٠	١,٢٠,٠٠
١٢	٢٠٠ ظهر	٢,٢٩,٠٠	٢,٥٠,٠٠
١٣	٥٠ صدر	٠٠,٣٥,٠٠	٠٠,٤١,٠٠
١٤	١٠٠ صدر	١,١٥,٠٠	٠١,٢٩,٠٠
١٥	٢٠٠ صدر	٢,٤٥,٠٠	٣,١٥,٠٠
١٦	٢٠٠ متنوع	٢,٣٥,٠٠	٢,٥٥,٠٠
١٧	٤٠٠ متنوع	٥,٣٠,٠٠	٦,٠٠,٠٠

الحد الرقمي لسباقات الـ ٤٠٠ و ٨٠٠ و ١٥٠٠ حرة

المرحلة	٤٠٠ م حرة		٨٠٠ م حرة		١٥٠٠ م حرة	
	أولاد	بنات	أولاد	بنات	أولاد	بنات
١٣ ، ١٤ سنة	٥,٣٥	٥,٥٥	١٠,٥	١١,٢٠	٢٠,٣٠	٢١,٠٠
١٥ ، ١٦ سنة	٥,٢٥	٥,٤٥	١٠,٢٠	١٠,٥٠	٢٠,١٠	٢٠,٤٠
١٧ ، ١٩ سنة	٥,١٠	٥,٤٠	١٠,٠٠	١٠,٤٥	١٩,٥٠	٢٠,٢٠
عمومى	٤,٥٠	٥,٣٠	٩,٥٠	١٠,٣٠	١٩,٤٠	٢٠,١٠





١

يرفق صورة
للاستمارة + صورة
لكل لعبة يشارك بها
مختومه من النادى

استمارة بيانات لاعب / مستمر
الدورة ٢٠٠٩ – ٢٠١٢

أولاً : بيانات عامة :

النــــــــادى		تاريخ القيد	
الاسم (رباعى)		رقم القيد	
تاريخ الميلاد	/ /	محافظة	
عنوان السكن		محافظة	
تليفون المنزل		المحمول	

ثانياً: بيانات رياضية :

الأندية التى سبق الانضمام إليها (المنتقلين)					
اللعبات التى يرغب فى استخراج بطاقة لكل منها (ضع علامة √ فى المربع)	سباحة	م. مفتوحة	كرة ماء	غطس	س.توقيعية
يجب على كل لاعب ولاعبة اجتياز اختبارات النجوم حسب كل لعبه					
تاريخ الحصول على النجمة الثالثة وصورة الشهادة	/ /				

- يقر النادى بأن البيانات الموضحة عاليه صحيحة وقد تم توقيع الكشف الطبى عليه وثبت صلاحيته طبياً لممارسة ألعاب الماء .
- يجب أرفاق اصل شهادة الميلاد أو مستخرج منها

توقيع اللاعب   توقيع ولى الأمر   مدير النشاط الرياضى   مدير عام النادى

فى حالة ١٦ سنة فأقل

تحريراً فى / / ٢٠

ختم النـــادى



اللـعبة	

يرفق صورة
للاستمارة + صورة
لكل لعبة يشارك بها
مختومه من النادى

استمارة بيانات إدارى
الدورة ٢٠٠٩ ــ ٢٠١٢

أولاً : بيانات عامة :

النــــــــادى			
الاسم (رباعى)		رقم القيد	
تاريخ الميلاد	/ /	محافظة	
رقم البطاقة		تاريخ الاصدار	
عنوان السكن		محافظة	
تليفون المنزل		المحمول	
المؤهل الدراسى		تاريخ الحصول عليه	
رقم القيد بالنقابة		الشـعــــبة	

توقيع الإدارى .... ختم النــادى .... اعتماد النادى

ثانياً: الاشتراكات السنوية :

٢٠٠٩ سدد بالإيصال رقم .... بتاريخ / / ٢٠٠

٢٠١٠ سدد بالإيصال رقم .... بتاريخ / / ٢٠٠

٢٠١١ سدد بالإيصال رقم .... بتاريخ / / ٢٠٠

٢٠١٢ سدد بالإيصال رقم .... بتاريخ / / ٢٠٠

* المستندات المطلوبة :
عدد ٢ صورة شخصية - صورة المؤهل - صورة البطاقة ــ خطاب النادى
صورة بطاقة نقابة المهن الرياضية وآخر إيصال سداد للعام الحالى .
صورة من الدراسات الحاصل عليها فى مجال الإدارة .

الفصل السابع

السجلات الإدارية والمصطلحات



اللعبة	

يرفق صورة للاستمارة + صورة لكل لعبة يشارك بها مختومه من النادى

استمارة بيانات مدرب
الدورة ٢٠٠٩ ــ ٢٠١٢

أولاً : بيانات عامة :

النادى			
الاسم (رباعى)		رقم القيد	
تاريخ الميلاد	/ /	محافظة	
رقم البطاقة		تاريخ الاصدار	
عنوان السكن		محافظة	
تليفون المنزل		المحمول	
المؤهل الدراسى		تاريخ الحصول عليه	
رقم القيد بالنقابة		الشعبة	

توقيع المدرب .... ختم النادى اعتماد النادى ....

ثانياً: الاشتراكات السنوية :

٢٠٠٩ سدد بالإيصال رقم .... بتاريخ / / ٢٠٠

٢٠١٠ سدد بالإيصال رقم .... بتاريخ / / ٢٠٠

٢٠١١ سدد بالإيصال رقم .... بتاريخ / / ٢٠٠

٢٠١٢ سدد بالإيصال رقم .... بتاريخ / / ٢٠٠

* المستندات المطلوبة :

عدد ٢ صورة شخصية - صورة المؤهل - صورة البطاقة - خطاب النادى

صورة بطاقة نقابة المهن الرياضية وآخر إيصال سداد للعام الحالى .

صورة من الدراسات الحاصل عليها فى مجال التدريب .



اللعبة	

يرفق صورة
للاستمارة + صورة
لكل لعبة يشارك بها
مختومه من النادى

استمارة بيانات حكم
الدورة ٢٠٠٩ ـ ٢٠١٢

أولاً : بيانات عامة :

الاسم (رباعى)		رقم القيد	
تاريخ الميلاد	/ /	محافظة	
رقم البطاقة		تاريخ الاصدار	
عنوان السكن		محافظة	
تليفون المنزل		المحمول	
المؤهل الدراسى		تاريخ الحصول عليه	
جهة العمـــل		التليفـــــون	

توقيع الحكم

....

ثانياً: الاشتراكات السنوية :

٢٠٠٩ سدد بالإيصال رقم .... بتاريخ / / ٢٠٠

٢٠١٠ سدد بالإيصال رقم .... بتاريخ / / ٢٠٠

٢٠١١ سدد بالإيصال رقم .... بتاريخ / / ٢٠٠

٢٠١٢ سدد بالإيصال رقم .... بتاريخ / / ٢٠٠

* المستندات المطلوبة :

عدد ٢ صورة شخصية - صورة المؤهل - صورة البطاقة



٢

كشف بيان قيد اللاعبين المستمرين الدورة ٢٠٠٩ - ٢٠١٢

اسم النادى / الهيئة		اللعبة :	

بيانات اللاعبين المطلوب التجديد لهم

م	الاســــــم ربـــــاعـــــى	تـاريـخ المـيـلاد			رقم القيد السابق بالاتحاد
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					

تحريراً فى / / ٢٠٠

مدير عام النادى

ختم النادى

الاتحاد المصرى للسباحة

بطولة الجمهورية للسباحة موسم ٢٠٠٨/٢٠٠٩ مرحلة :

اسم النادى : ....

رقم الكارنية	اسم السباح	سنة الميلاد	السباق الأول			السباق الثانى			السباق الثالث			السباق الرابع		
			رقم السباق	اسم السباق	الرقم التأهيلى	رقم السباق	اسم السباق	الرقم التأهيلى	رقم السباق	اسم السباق	الرقم التأهيلى	رقم السباق	اسم السباق	الرقم التأهيلى

إدارى الفريق   مدرب الفريق   اعتماد النادى   خاتم النادى

الجدول اليومي لتدريبات الفريق

نوع الوحدة :

الدورة رقم :

التاريخ :   / · /   ٢٠٠ م

اليوم :

م	ميعاد التدريب	المرحلة السنية	نوع الحمل	درجة الحمل
١	صباحا مساءا			

الإحماء :

تدريبات الأذرع والأرجل :

تدريبات الحمل (تحمل لاكتيك) :

تهدئة :

المسافة اليومية المقترحة :

مدير الفرق   المدير الفني

الجدول الأسبوعي لتدريبات الفريق

حسب مستويات التدريب

م	المرحلة السنية	درجة الحمل	من	إلى	نوع التدريب
السبت					
الأحد					
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
الجمعة					
السبت					
الأحد					
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
الجمعة					

مدير الفرق　　　　　　　　　　المدير الفني

الجدول الشهري والمراحل لتدريبات الفريق

وميعاد البطولات

عدد الدورات في العام :

م	نوع البطولة	نوع المرحلة	بداية المرحلة	نهاية المرحلة	مواعيد الراحة	درجات الحمل
يناير						
فبراير						
مارس						
إبريل						
مايو						
يونية						
يوليه						
أغسطس						
سبتمبر						
أكتوبر						
نوفمبر						
ديسمبر						

في نهاية كل دورة تكون هناك بطولة أو دورة مثالا(دورة بحر متوسط)

مدير الفرق المدير الفني

الجهاز الفني للفريق

١- المدير الفني :

٢- مدير الفرق:

٣- مدربين المراحل السنية :

المرحلة	المرحلة	المرحلة	المرحلة
.....	.....	.....	.....

٤- المدير الإداري :

٥- مساعدين المدربين :

٦- المسؤل الإداري :

٧- الأخصائي الرياضي:

٨- الأخصائي النفسي:

٩- المعلمين :

استمارة حضور وغياب الفريق للمرحلة :..........

المدرب :

المرحلة السنية :　　　　　　مساعد المدرب :

المعلم :

م	الاسم	التاريخ	التدريب رقم								
			١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
١											
٢											
٣											
٤											
٥											
٦											
٧											
٨											
٩											
١٠											
١١											
١٢											
١٣											
١٤											
١٥											
١٦											
١٧											
١٨											
١٩											
٢٠											

مدير الفرق　　　　　　　　　　المدير الفني

بيان بأسماء لاعبي الفريق حسب كل مرحلة سنية

م	اسم اللاعب	تاريخ الميلاد	العنوان	رقم التليفون	ملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					
٢١					

مدير الفرق — المدير الفني

تقسيم المراحل السنية والأزمنة المطلوبة

م	المرحلة السنية	نوع السباق	زمن البطولة السابقة	الزمن المطلوب	مستوى اللاعب
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					
٢١					

مدير الفرق   **المدير الفني**

زمن اللاعبين وما هو المطلوب منهم

م	اسم اللاعب	المرحلة السنية	نوع السباق	زمن اللاعب الحالي	الزمن المطلوب	نوع البطولة

مدير الفرق **المدير الفني**

بطاقة الفحص الطبي

الاسم :

تاريخ الميلاد :

النادي:

الطول:

معدل النبض:

ضغط الدم:

تحليل البول :

الوظائف الرئوية:

هيموجلوبين:

الألبومين:

قوة السعة الحيوية:

قوة السعة الحيوية الثانية:

وظائف العضلات والهيكل العظمى:

الأعصاب (قدرة التحمل) :

بفحص اللاعب : تبين أنة لائق / غير لائق طبيا

لمزاولة اللعبة :

ملاحظات

التاريخ : / / ٢٠٠ م

الطبيب : الأخصائي الرياضي:

التوقيع : التوقيع :

بيان بالبطولات التي سوف يشترك فيها الفريق أو المرحلة السنية

م	البطولات	المراحل السنية المشتركة	النتائج المتوقعة

مدرب الفرق   المدير الفني

استمارة الفحص الدوري الطبي

م	اسم اللاعب	المرحلة	الشهر											
			١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢

مدرب الفرق

المدير الفني

نتائـج مستوى اللاعبين

قبل الدورة وبعد نـهاية الدورة ونتائجهم في البطولة

م	اسم اللاعب	نوع السباق	بداية الدورة (زمن)	نهاية الدورة (زمن)	في البطولة (زمن)	ملاحظات
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						
١٣						
١٤						
١٥						
١٦						
١٧						
١٨						
١٩						
٢٠						

مدير الفريق   المدير الفني

المصطلحات المستخدمة فى الرياضات المائية

المهارات الأساسية Basic Skills

التكيف البدنى والذهنى Physical and-mental adjustment

دخول الماء entering the water

البقاء طافيا staying afloat

طفو القنديل jellyfish float

الطفو المكرر tuck float

الطفو على السطح supine float

الطفو على البطن prone float

الوقوف فى الماء treading water

الحركة فى الماء movement in the water

الحركه المجدافيه sculling

الحركه المجدافية المستوية flat scull

الحركه المجدافيه والراس فى المقدمه head – first scull

الحركه المجدافية والقدم فى المقدمه feet – first scull

الدوران لعكس الاتجاه turning over

تغيير الاتجاهات changing direction

مهارات تحت الماء underwater skills

الغطس من سطح الماء surface diving

الغطس من سطح الماء – القدمين فى المقدمه feet – first surface dive

الغطس المكور من سطح الماء tuck surface dive

الغطس المنحنى من سطح الماء pike surface dive

السباحة تحت الماء swimming under water

تحذيرات آمنيه safety precautions

انواع السباحة تحت الماء under water strokes

البدء والدوران starting and turning

البدء أثناء التواجد فى الماء starting in the water

البدء المواجه لاسفل starting facedown

الانزلاق على البطن prone glide

البدء على جانب الجسم starting on your side

البدء على الظهر starting on your back

الانزلاق على الظهر back glide

البدء اثناء التواجد خارج الماء starting out of the water

البدء المائل الطويل the long shallow dive

الدورانات turns

الدوران فى سباحة الزحف على البطن front crawl turn

الدوران فى السباحة الجانبيه sidestroke turn

الدوران فى سباحة الصدر breaststroke turn

الدوران الالتفافى على الظهر backstroke spin turn

دفع القاع للخروج والدخول فى الماء والتحكم فى التنفس

Bobbing and breath control

المهارات المائية الاساسية
Basic aquatic skills

Key terms		المصطلحات المستخدمة
Back glide	اسلوب التحرك خلال الماء اثناء الاستلقاء على الظهر	الانزلاق على الظهر
Bobbing	مهارات الانغماس داخل الماء ودفع القاع للعودة الـــى سطح الماء مرة اخرى	التحرك لاسفل ولاعلى
Feet – first scull	اسلوب يستخدم الدفع المجدافى لتحريك الجـــسم فـــى اتجاه القدم اثناء الاستلقاء على الظهر على سطح الماء باستخدام الذراعين واليدين فقط	الدفع المجدافى القـــدمين فى المقدمة
Feet – first sur face dive	اسلوب للتحرك من سطح الماء للدخول فيه بمقدمـــة القدم	الغطس من سطح المـــاء القدمين فى المدمة
Flat sculling	حركات مجدافية اساسية للبقاء طافيا على سطح الماء اثناء الاستلقاء على الظهر	الدفع المجدافى المستو
Head – first scull	اسلوب يستخدم الدفع المجدافى لتحريك الجـــسم فـــى اتجاه الراس اثناء الاستلقاء على الظهر على ســـطح الماء باستخدام الزراعين واليدين فقط	الدفع المجدافى الـــراس فى المقدمه
Long shallow dive	مهارة البدء من خارج الماء لدخولـــه بـــالراس اولا باستخدام زاويه ميل كبيرة مع اكتساب كمية حركـــه اماميه كبيرة	البدء المائل الطويل

الغطس المنحنى من سطح الماء	اسلوب يستخدم من سطح الماء للتحرك داخله عن طريق ثنى الحوض وتوجيه الراس اولا مع حفظ الرجلين مستقيمه	Pike surface dive
الطفو على البطن	وضع ثابت فى الماء يكون فيه الوجه متجها لاسفل	Prone float
الانزلاق على البطن	اسلوب للتحرك خلال الماء اثناء الاستلقاء على البطن	Prone glide
ضربات الرجل الدائرية	اسلوب لضربات الرجلين يستخدم للوقوف فى الماء	Rotary kick
الدفع المجدافى	اسلوب للتحرك خلال الماء او البقاء افقيا باستخدام الذراعين واليدين فقط	Sculling
الطفو على الظهر	وضع ثابت فى الماء يكون الوجه فيه لاعلى	Supine glide
الوقوف فى الماء	مهاره تستخدم حركات الذراع والرجل لبقاء الجسم ثابتا وعموديا مع بقاء الراس خارج الماء	Treding water
الغطس المتكور من سطح الماء	اسلوب يستخدم من سطح الماء للتحرك داخله عن طريق ثنى الحوض والركبه ثم توجيه الراس اولا مع مد الحوض والركبه	Tuck surface dive

المراجع

المـــراجـــع

١- محمد على احمد القـط : **السـباحة بـين النظريـة والتطبيـق** ، المركز العربي للنشر – الزقازيق – ٢٠٠٠م .

٢- نبيل العطار ، عـصام حلمـي : **مقدمـة فـي الأسـس العلميـة للسباحة** ، دار المعارف – مصر – ١٩٧٩ م .

٣- تشارلز أ بيوتشر : **أسـس التربيـة الرياضـية** ، ترجمـة حـسن معـوض ، مكتبـة الانجلـو المـصرية ، دار الفكـر العربـي ، ١٩٨٥ م .

٤- على توفيـق : **الـسباحة** ، مطبعـة عيـسي البنـاني وشـركاه ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .

٥- مصطفى كاظم ، أبو العلا عبدالفتاح ، أسـامة راتـب : **رياضـة السباحة (مـن البدايـة إلـى البطولـة)** القـاهرة ، دار الفكـر العربي ، ١٩٩٨ م .

٦- عـصام حلمـي – صـبري عمـر : **الإدارة الفنيـة لحمامـات السباحة** ، دار المعارف ، ١٩٩٩م .

٧- عديلة احمد طلب ، كوثر كمال : **المناهج في السباحة** ، القاهرة – ١٩٧٩م .

٨- نبيل محمد العطار – عصام محمد أمين : **الأسس العلمية للسباحة** ، دار المعارف ، ١٩٧٧م .

٩- وفيقة مصطفى سالم : **الرياضات المائية أهدافها وطرق تدريسها** ، منشاة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠م .

١٠- عمرو محمد إبراهيم – عادل محمد عبدالمنعم مكي : **السجل التدريب الرياضي لمدربي ومعلمي السباحة** ،٢٠٠٧.

١١- مؤمن طة عبدالنعيم : **تطبيق أسلوب الفجوة لقياس جودة الخدمة بحمامات السباحة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٧ م

١٢- محمد على القط : **الموجز فى الرياضات المائية** ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢ م

١٣- محمود نبية ناصف : **مقدمة في السباحة والإنقاذ وإدارة الحمامات** ، طوخي مصر للطباعة (ب- ت).

١٤- السيد عبدالحافظ علي : **خطة مقترحة لإدارة حمامات السباحة بالأندية الرياضية والاجتماعية** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .

مواقع الانترنت :

www.esf-eg.org

www.egolympic.org.eg

www.fina.org

www.iraqacad.org

www.usaswimming.org

www.swimmingworldmagazine.com



Bibliotheca Alexandrina
06792258